





# हंसते-हंसते कैसे जीयें

पुस्तक एवं वाचनालय

स्वेट मार्टिन

 भय को निर्भयता से, चिन्ता को निश्चितता से, फिक्र को वेफिक्री से, ईर्ष्या को उदारता से, जलन को प्रसन्नता से, निराशा को आशा से, अकर्मण्यता को कर्मठता से परास्त कर दीजिए। जहा प्रेम है, वहा घृणा टिक नहीं सकती। जहा उत्साह है वहा चिन्ता ठहर ही नहीं सकती। मन को शुष्क करने वाले, उसकी प्रसन्नता के रस का शोषण करने वाले भावो से सतर्क रहिए। खबरदार! उन्हे अपने मन मे कदापि न घुसने दीजिए। नहीं तो हसी-खुशी का दामन आपके हाथ से छूट सकता है। 

यदि आपके जीवन मे आनन्द व प्रसन्नता के अभाव ने अपने पाव पसार दिये है, और आप अभावमुक्त होने के अनेक यत्न कर चुके है परन्तु सफलता हाथ नहीं लग रही है, तो आप प्रस्तुत पुस्तक का अध्ययन कर अपने जीवन को प्रसन्नता से परिपूर्ण कर सकते है।

## वैधानिक चेतावनी

प्रस्तुत पुस्तक तथा इसमें समाहित समस्त प्रकाशित सामग्री (सर्व प्रकार के चित्रों सहित) के सर्वाधिकार "दुर्गा पॉकेट बुक्स" द्वारा सुरक्षित है। जो भी सज्जन इस पुस्तक का नाम, कवर, डिजाइन, पुस्तक की सैटिंग, अन्दर का मैटर व चित्रादि आंशिक या पूर्ण रूप से काट-छाटकर अथवा किसी भी अन्य भाषा में छापने या प्रकाशित करने का दुस्साहस करेगा, उसके खिलाफ अदालती कार्यवाई करी जायेगी तथा वह कानूनी रूप से हर्जे-खर्चे का जिम्मेदार होगा।

©

प्रकाशकाधीन

प्रकाशक

दुर्गा पॉकेट बुक्स  
351, ईश्वरपुरी, मेरठ -2  
Ph (0121) 522675

पुस्तक

हसते-हसते कैसे जिए

मूल लेखक

स्वेट मार्टिन

प्रस्तुति

नरेन्द्र टण्डन

लेजर टाइप सैटिंग

नारायण कम्यूटर्स  
400/3 जागृति विहार,  
मेरठ - 250 002

मुद्रक

आदर्श प्रिन्टर्स, दिल्ली

मूल्य

चालीस रुपये मात्र

# श्री जुबली नागरी भण्डार

## प्रकाशकीय ... एवं वाचनान्त

आज के तनाव युक्त जीवन में हसी-खुशी के साथ जीवन बिताना मात्र कल्पना बनकर रह गया है जबकि मानव जीवन में हसी-खुशी अत्यंत आवश्यक है। इसके बगैर जिन्दगी में केवल उदासीनता, निराशा और अकर्मण्यता ही रह जाती है जो कि मानव-जीवन को किसी दीमक की भांति हर दिन हर पल खोखला बनाये जाती है और यही खोखलापन मानव जीवन को वक्त से पहले मोत के आगोश में ढकेल देता है। मानव-जीवन में हसी-खुशी की अनिवार्यता पर विश्व प्रसिद्ध दार्शनिक, विचारक और लेखक स्वेट मार्टन ने अत्यन्त बल दिया है। उनका कहना है—

वह मनुष्य जो सदा प्रसन्न रहता है, बड़े से बड़े सकट में भी जिसके चेहरे की प्रसन्नता कम नहीं होती, वास्तव में वही सुखी और सफल है। उसे इस बात का पूरा विश्वास है कि यह जो सकट आया है, क्षणिक है, तुरन्त चला जाएगा। इसलिए वह प्रसन्न-मुख और मन से उस सकट का समय गुजारता है। प्रत्येक समझदार मनुष्य इन बातों को जानता है कि सुख या दुःख क्षणिक हुआ करते हैं। वह इस सत्य को जानता है कि मनुष्य का जीवन एक समान नहीं रहता। उसमें उतार-चढ़ाव बराबर बना रहता है। वह सुख में न खुश होता है न दुःख में दुःखी। वह हमेशा अपनी दशा एक-सी बनाए रखता है। इसके विपरीत दुःख में जो उदासीन हो जाते हैं, रोनी सूरत बना लेते हैं और दुनिया भर में अपना दुःखड़ा रोते-फिरते हैं, क्या वे अपने जीवन में सफल हो सकते हैं? ऐसे व्यक्ति कायर होते हैं, उनमें किसी भी कार्य को करने की क्षमता नहीं होती है। उदासीनता तो जीवन को खोखला कर देती है। उदासीनता मनुष्य का परमशत्रु है। इसे जो भी अपने गले लगाता है वह मुर्दे के समान हो जाता है। सभ्य जगत में निराश और उदासीन व्यक्ति को कोई स्थान नहीं मिलता। ऐसा व्यक्ति असफल जीवन व्यतीत कर गुमनाम मर जाया करता है। उदासीनता धीमा जहर है। इस जहर से हर समझदार मनुष्य को बचना चाहिए। केवल आनन्द और उत्साह से ही हम हर सुख प्राप्त कर सकते हैं।

ऐसे ही प्रेरणादायक लेखों के माध्यम से लेखक ने मनुष्य को आनन्द व उत्साह से भरा खुशियो भरा जीवन जीने के अनेकों ऐसे सुलभ रास्ते बताए हैं जिन्हें अपनाकर कोई भी मनुष्य उदासीनता को त्यागकर खुशियों से भरपूर जिन्दगी गुजार सकता है।

शुभ कामनाओं सहित  
प्रकाशक

# विषय सूची

क्रम सं.	अनुक्रम	पृ० सं.
1	आशा और निराशा	5 - 25
2	खुशी के साधन	26 - 38
3	प्रसन्नता और मनोरंजन	39 - 55
4	चिन्ता से मुक्ति	56 - 69
5	सुख कैसे पाये	70 - 74
6	हसते-हसते कैसे जिये	75 - 77
7	प्रसन्नता का मूल एकाग्रचित्तता	78 - 84
8	आत्मविश्वास बनाम प्रसन्नता	85 - 94
9	सुप्त शक्तियों को जगाए	95 - 111
10	आत्मसंयम की महत्ता	112 - 119
11	बदल डालो अपने आपको	120 - 129
12	सबल विचार और आप	130 - 139
13	शुद्ध मन शुद्ध विचार	140 - 146
14	बुढ़ापा दूर भगाए	147 - 150
15	उदासीनता शत्रु है	151 - 160

श्री जे. वल्लभ नारायण प्रकाश

प्रकाशकालय प्रकाशनालय

# आशा और निराशा

44603

31 8 2000



# आशा और निराशा

आशा और निराशा के दो रूप हैं। और इनमें से एक तीसरा रूप निकलता है—वह है अभिलाषा का।

आशा और अभिलाषा किसी वस्तु की आकृति को गीली मिट्टी में तैयार करके उसे साचे में ढाल देती है।

और कर्म जीवन में उसे सफेद पत्थर जैसा साकार, पक्का बनाकर प्रकट कर देता है।

आप अपने मन की गहराईयो से निकले शब्दों द्वारा जो प्रार्थना करते हैं—उसे आपका विश्वास और मान्यता नहीं कहा जा सकता।

आपका विश्वास तो केवल आपकी आशा है।

विश्व में ऐसी कोई खुशी नहीं जिसके लिए आपकी आत्मा बेचैन हो—और वह आपको न मिल सके।

और न ही कोई ऐसी आशा है जिसे आपने अपने मन में धारण किया हो और वह पूरी न हुई हो।

परन्तु आपकी मनचाही खुशी एवं आपकी इच्छाओं की पूर्ति तभी होगी—जब आप स्वयं को उस योग्य बना सके।

इच्छा ही आपको अपने मनचाहे फल के निकट ले जाती है—हा यह बात मत भूले कि इच्छा की गति जितनी भी तेजी होगी—उतनी ही तेजी से आपको सफलता मिलेगी।

आपके मन में जैसे ही इच्छा का जन्म होता है—वही चीज जिसकी आपने इच्छा की है—वह दूर पड़ी हुई आपकी प्रतीक्षा कर रही होती है।

परन्तु एक शर्त और है कि यदि वह आपके लिए इतनी आवश्यक है तो सर्वप्रथम आपको उसे पाने की योग्यता भी पैदा करनी होगी।

वस, योग्यता पैदा होते ही आपकी एक आवाज पर वह आपके पास पहुँच जाएगी।

आप अपनी आत्मा को जो शिक्षा देंगे, जो विचार पैदा करेंगे वही सब

कुछ आपके जीवन में आएंगे, विचारों में। नगरी भण्डार

हमारे दिल की आशाएँ

हमारी आत्मा की चाहत। पुस्तकालय एवं वाचनलय

यह सब कल्पना के घोड़े नहीं हैं—इनकी नींव तो वही वस्तु है जिन्हें हम पा सकते हैं।

आशा की किरणों के द्वीप मनो में सजा कर हमें सफलता के निकट ले जाने वाली महाशक्ति आत्मा ही तो है—जो आशा को यथार्थ रूप देती है।

हमारे विचार कैसे हैं, कितने ऊँचे हैं? हम जो चाहते हैं—उसे मिलना चाहिए। जिस पदार्थ पर हमारा चंचल मन आ जाए वह हमें मिलना चाहिए।

ऐसी हमारी धारणा होती है।

हम यदि अपने आदर्शों को मानते हैं। आदर्श और आशा का जब भी मिलन होता है—तो ऐसा कोई कारण नहीं कि हमें सफलता न मिले।

आदर्श का अर्थ पवित्रता है—यदि आत्मा पवित्र है तो आशा अवश्य पूरी होगी।

एक चित्रकार अच्छी तरह जानता है कि उसने अपने मन में चित्र का जो आदर्श सोच रखा है वह केवल उसकी कोरी कल्पना ही तो है।

हा—।

वह इसी कल्पना की नींव अपने चित्र को कागज पर उतार कर अपना वास्तविक रूप ससार के सामने लाता है—कल्पना ही उसकी कला की नींव है।

हम जब भी किसी चीज की इच्छा करते हैं—उसी इच्छा की कल्पना हमारे मन में जन्म लेती है।

तभी से हम उस वस्तु के साथ अपना सम्बन्ध जोड़ लेते हैं—फिर हम प्रयास करते हैं जो कल्पना का दूसरा साथी है।

असफलता हमारे कष्टों का कारण बनती है।

सुख का आधार है सफलता।

हमारी असफलता से पैदा होने वाले कष्टों का कारण यही होता है कि हम अपनी शक्ति से अधिक आशाएँ पैदा करते हैं—जो वांछित ही नहीं



---

सकतीं—उनकी कल्पना कर लेते हैं।

जैसा कि हमारी इच्छा यह होती है कि हमारी सुन्दरता सदा बनी रहे—हम सदा जवान रहे।

अब आप यदि ऐसी किसी कल्पना को जन्म देगे तो उसका फल क्या होगा?

निराशा।

असफलता।

और इस निराशा, असफलता के जिम्मेदार तो आप स्वयं ही हैं—जिन्होंने एक ऐसी कल्पना कर डाली, जो असम्भव है।

हां—।

इस कल्पना का यह लाभ तो आपको अवश्य होगा कि आप सपनों के ससार में खोए रहेंगे।

आशा की यह मूर्ति जब तक हमारे मन में सजी हुई है तब तक तो हम मस्त ही रहेंगे, सपने देखते रहेंगे।

हमारी आशा बढ़ती है—क्योंकि आत्मा के प्रकाश (यथार्थ) में हमारा आत्म विश्वास छुपा रहता है।

वास्तव में यही विश्वास हमारी आशाओं का सच्चा प्राणी होता है।

इसी विश्वास पर तो हमारी आशाओं के महल खड़े होते हैं जो हमें आशावादी बनाकर जीने के लिए मजबूर करते हैं।

हम अपनी आशा को जिस रूप में देखना चाहते हैं—उसी रूप में ही उसकी कल्पना होनी चाहिए।

हर आशा का रूप स्वयं प्राणी ही बनाता है।

हाँ,

उसे अपने मनचाहे रूप में ढालने के लिए आपको अपने अन्दर दृढ़ विश्वास को जन्म देना होगा।

यही दृढ़ विश्वास हमें सफलता की ओर ले जाएगा—जिस वस्तु की हमने कल्पना की है, वह हमसे दूर नहीं होगी। अपने दृढ़ विश्वास की शक्ति से तो लोगो ने भगवान को भी पा लिया है—तो फिर क्या आपकी इच्छा पूरी नहीं होगी?

---

आपके मन में कभी-कभी यह लालसा पैदा होती है कि आप उम्र पुराने अथवा उस नारी जन्मे वन।

यह एक प्रेरणा का आधार है।

यदि आप उसे सामने रखकर उसे अपनी मंजिल मानकर चलें तो सफलता आपका द्वार पर होगी।

यह भी मत भूलिए कि आपकी हर आशा कभी भी पूरी नहीं हो सकती।

जब भी कभी आप किसी कल्पना का अपने मन में जन्म देते हैं तो उसकी पुष्टि और कमजोरिया का सामना रखते हुए भी याद रखें कि इसमें आपको असफलता भी मिल सकती है।

आशा में आपकी शक्ति भरी हुई है—आर यह विश्वास भी कि जो कुछ भी चाहते हैं उसे अवश्य पाकर रहेंगे। हमने जो सपने देखे हैं अवश्य पाकर रहेंगे।

अपने मन को इस सप्ताह में ऊँचा उठाकर, उसे खुश रखने से बढ़कर और कोई अन्य बात इस सप्ताह में नजर नहीं आती। हमारी कल्पना कि हम जिस पदार्थ को चाहते हैं वह अवश्य हमें मिलने वाला है। हमारे लिए जो होगा—वह अच्छा ही होगा।

यही हमारा आत्मविश्वास है, हमें यह सदा याद रखना चाहिए कि—हम अवश्य सफल होंगे।

विजय हमारी ही होगी।

इस सप्ताह की खुशियों पर हमारा भी अधिकार है।

निराशा हमारी सबसे बड़ी शत्रु है।

आशा हमारा जीवन है।

इन बातों को निरन्तर अपने मन में बसाए रखें।

आशावाद ही जीवन का सबसे बड़ा अंग है।

जीवन की घटना से आशा की झलक नजर आने लगे—यही आपकी विशेषता है। अन्धेरो से दूर प्रकाश की ओर देखने में ही लाभ है।

जो काम आप शुरू करें—उसमें आपका पूरा विश्वास शामिल होना चाहिए और आप यह सोच लें कि इसमें मुझे हर हाल में सफलता मिलेगी।

एक क्षण के लिए भी अपने मन में अविश्वास की एक झलक तक न

---

आने दीजिए।

यदि यह रेखा एक क्षण के लिए भी मन में घुस गई—तो समझ लो कि आपकी आशाओं के सारे महल एक झटके के साथ गिर जायेंगे।

अविश्वास मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है—कोरी कल्पना से कुछ भी होने वाला नहीं।

कल्पना, आशा, विश्वास, परिश्रम मिलकर ही सफलता का द्वार खोलते हैं।

अपने सबसे बड़े शत्रुओं निराशा, अविश्वास, उत्साहहीनता से सदा दूर रहो। रही कागज की भाँति इन्हें अपने से दूर फेंक दीजिए।

सदा सुबह के सूर्य की ओर देखिए—वही आशा का प्रतीक होता है।

आप क्या पाना चाहते हैं?

क्या पाने जा रहे हैं?

इसकी कोई चिन्ता नहीं।

आपका लक्ष्य कितना ऊँचा है—यह सोचकर आप अपने मन में गिरावट न आने दें।

आशा को कहें कि जब भी निराशा हमारे द्वार पर आए तो उसे बाहर से ही भगा दें।

यदि आपके मन में उत्साह है, भावनाओं की शक्ति है तो आपकी योग्यता का अदभुत विकास हो जाएगा।

आपकी खुश रहने के आदत पड़ जाएगी—खुशियाँ आपके साथ होंगी।

जब दिल को एक बार खुश रहने की आदत पड़ जाएगी तो आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

जिसका स्वास्थ्य अच्छा है—वह अपने सारे काम मन लगाकर करता है।

जो आदमी मन लगाकर काम करता है—उसे सफलता भी मिलती है।

ऐसी सब आदतें हम अपने बच्चों को डाल दें तो बड़े होकर उनका जीवन सुखी रहता है।

छोटे बच्चे के मन में आप जो बात बँठा देंगे—बड़े होकर वह बात पत्थर की भाँति सख्त होकर उसके मन में बैठ जाएगी।

---

यही सबसे बड़ी क्रांति होगी कि हम यह सब बातें बच्चों के मन में बैठे दे।

आशावाद के प्रशिक्षण को प्राप्त करने से मन स्वभाव से ही ऐसा हो जाता है कि अपनी अधिकतम शक्ति को प्राप्त करने में समर्थ हो जाता है। तब वह निराशा के स्थान पर आशा को पकड़ लेता है।

वह कठोर हृदय न होकर दयालु हो जाता है।

भविष्य की चिन्ता इस ससार में किसे नहीं?

भविष्य अच्छा है—ऐसा विश्वास करने की आदत बना लेने मात्र से आप अच्छे पदार्थों को, धन-सम्पत्ति को अपनी ओर खींचने लगते हैं।

आप जल्दी ही बहुत धन प्राप्त करने जा रहे हैं।

आपके भाग्य में बहुत सारी खुशियाँ लिखी हैं—जो आपको प्राप्त होने वाली हैं।

आपका एक सुन्दर परिवार होगा—जिसमें चारों ओर सुख ही सुख होंगे।

आपके मन में जो विशाल विचार हैं—आप उनकी रक्षा के लिए जी रहे हैं।

ऐसे विश्वास ही जीवन क्षेत्र में उतरते समय कार्य व्यापार की सबसे कीमती पूँजी है।

इस तरह का विश्वास जिसके पास है—उसे अपने किसी भी व्यापार में पूँजी की कमी नहीं आएगी।

हमारे मन में यदि किसी वस्तु विशेष को पाने की आशा पैदा हो गई—और उसके लिए हम निरन्तर प्रयास भी करते रहे—वह पहले चाहे कितनी भी असम्भव नजर आती हो—किन्तु धीरे-धीरे यह संभव बनती जाती है।

मनुष्य की लगन महान है।

यदि कोई प्राणी यह प्रतिज्ञा करता रहे कि मैं इस चीज को पाकर रहूँगा—भले ही मुझे इसके लिए कितना भी कष्ट उठाना पड़े।

अच्छी नोकरी हो अथवा कारोबार, सफलता में दोनों बराबर होते हैं।

हर प्राणी की आशा का रूप यही रहता है—वे अपने आदर्शों की प्राप्ति

---

के लिए पूरी शक्ति लगा देते हैं।

फिर इसमें आश्चर्य क्या होगा कि हम अपनी हर इच्छा को पूरी करके सुख प्राप्त कर लें।

कई बार यह देखा गया है कि बहुत से लोग अपनी इच्छाओं को दवाना शुरू कर देते हैं। ऐसा करना अपने आप पर अत्याचार करना है।

यदि इच्छा को अपने मन में दुहराया जाए और इस बात का दृढ़ संकल्प लिया जाए कि मैं इसे पूरा करके ही रहूँगा—तो सफलता आपके चरणों में पड़ी रहेगी।

उत्साह, जोश, भावना यह सब मिलकर मनुष्य की कार्य-शक्ति को बढ़ावा देते हैं। इनसे ही उसे अपना उद्देश्य प्राप्त करने में सफलता मिलती है।

सिद्धि के लिए निरन्तर आशावादी पहली शर्त है। इच्छा के जीवित रहने से ही व्यक्ति में ऐसी शक्ति आती है कि वह अपने सपनों को साकार कर लेता है।

भले ही आपकी आकांक्षा कितनी ही कठिन लगती हो—उसकी प्राप्ति कितनी ही दूर लगती हो—भले ही इन आशाओं को आप अन्धेरो में डूबता महसूस करें।

यदि आप निराशा का दामन छोड़ आशा को अपने गले से लगा लें—परन्तु जिस आशा के लिए आप प्रयत्न ही नहीं करते वह आशा बेकार है।

उसमें न तो कोई आनन्द होता है—किन्तु उसका पाना भी तो सन्देहपूर्ण है।

इच्छा भी तभी सार्थक होती है—जब उसे प्रयत्न के दृढ़ निश्चय द्वारा परिपुष्ट किया जाए।

उत्साह, समन्वित दृढ़ निश्चय वाली इच्छा ही इन्सान के अन्दर दृढ़ निश्चय पैदा करती है।

इच्छा-शक्ति, कामना यदि उत्साह से भरी हो तो उससे आपकी मनोकामना पूरी होगी और मुह मागा फल भी मिलेगा।

यह मत भूले कि आप अपने विचारों द्वारा, भावनाओं द्वारा या तो आप अपने आदर्श उद्देश्य के पास जा रहे हैं अथवा उनसे दूर।

यदि आप अपने आदर्श उद्देश्य को अपने मन में सबसे ऊँचे स्थान पर रखते हैं—यदि आप अपना सारा ध्यान उसी पर लगा देते हैं।

उसे एक पल के लिए भी अपने से जुदा नहीं होने देते और अपने को पूर्व लोगों में सर्वश्रेष्ठ मानते हुए अपनी कार्य-शक्ति पर पूर्ण विश्वास किए रहते हैं।

अपने को उस महान् ईश्वर का अंश मानकर अपने अन्दर यह दृढ़ विश्वास पैदा कर लेते हैं कि—

मैं हर रचनात्मक कार्य कुशलतापूर्वक कर सकता हूँ। समन्वित व्यक्ति मानते रहते हैं तो कोई कारण नहीं आप सफल न हो सकें।

अपने ही छोटे और घटिया विचारों को दवाने की प्रक्रिया को निरन्तर जारी रखते हुए यदि आप उत्साह और उल्लास मन में भरे अपने लक्ष्य की ओर कदम-कदम बढ़े ही चले जाते हैं तो आपके लिए उद्देश्य की पूर्ति कोई कठिन नहीं।

आप जो करना चाहते हैं।

आप जो बनना चाहते हैं।

इसी पर अपना सारा ध्यान लगा दीजिए—उसे भूलने के लिए कोई बहाना मत तलाश कीजिए।

अपने को कभी थका-हारा, सुस्त-ढीला मत महसूस कीजिए।

बस एक ही बात कहते रहिए—

मैं करूँगा या मरूँगा।

हा यदि आप सफलता की सीढ़ियों पर निरन्तर चढ़ते रहना चाहते हैं तो फिर अपने को कभी भी अभागा मत कहिए। यह मत कहिए कि मेरी किस्मत ही फूट गई है—मैं तो हार चुका हूँ।

यह सब कुछ सफलता का शत्रु है।

दिल से यह बात भी निकाल दीजिए कि मैं गरीब हूँ।

यदि गरीब है भी तो लोगों को कभी मत यह हवा लगने दो कि मैं गरीब

हू।

अपनी गरीबी का ढिंढोरा पीटने वालों से लोग घृणा करने लगते हैं।  
गरीब होना कोई गुनाह नहीं—किन्तु गरीबी का रोना, रोना सबसे बड़ा गुनाह है।

यह भी याद रखे कि आपके शत्रु आपकी कमजोरियों की तलाश में रहते हैं।

यदि आपको आगे बढ़ना है, सफलता प्राप्त करनी है तो अपने मस्तिष्क में से निराशा और पराजय की भावनाओं को मिटा देना होगा। और आगे बढ़ते रहने के इस मन्त्र का सदा जाप करना होगा—

मे आशावादी हूँ।

मे दृढ़ विश्वासी हूँ।

मे सदा से विजयेता हूँ और विजयेता रहूंगा।

मे सफल हूँ—और सफलता प्राप्त करना मेरा अधिकार है।

सफलता के रास्ते के रोडे और भी है, जैसे—

बीमारी का विचार।

दुर्बलता का विचार।

हार का विचार।

यह विचार भी आपके शत्रु है, और यह उस अवसर की तलाश में व्याकुल रहते हैं जब कभी आप सफल न हो।

इनसे सदा होशियार रहे, यह कभी-भी आप पर आक्रमण कर देंगे।

यदि एक बार आप इनके बस में हो गए तो समझो सदा के लिए बेवस हो गए।

आपको सर्वप्रथम हर निराशा के विचार को अपने से दूर भगाना होगा। यह तभी सम्भव हो सकेगा जब अपने अन्दर यह विश्वास पैदा कर लेंगे कि मुझे मेरे आदर्शों से कोई भी पीछे नहीं हटा सकता।

हर रोज सुबह उठकर और रात को सोते समय यह विचार मन में लाइए कि आप सर्वश्रेष्ठ प्राणी है।

आपको ईश्वर ने इस ससार में कोई न कोई महान कार्य करने के लिए

भेजा है।

आप सर्व शक्तिमान ईश्वर के ही अशक्तितार हैं। उसी ने आपको धृष्टी पर कुछ महान कार्य करने के लिए भेजा है।

फिर आप में एक शक्ति पैदा होगी, ऐसी शक्ति जिसके आगे आपके शत्रु कुछ नहीं कर पायेंगे। आप आगे बढ़ेंगे और निरन्तर ऊँचे उठते जायेंगे।

आपके मन में नया उत्साह पैदा होगा—यही उत्साह आपके जीवन की सफलता का विशेष अंग है।

निराशा से बचने का यह भी एक मार्ग है कि अपने में उत्साह पैदा कीजिए और पूरे विश्वास से कहिए कि—

मेरे अपने लक्ष्य में कामयाब हूँगा।

मैं असफलता का मुँह देखना नहीं चाहता।

सफलता ही मेरी मित्र है।

अनेक लोगों का जीवन उनके आदर्श का अनुसरण करता है—उसी के अनुरूप प्राणी का अपना चरित्र बनता है—यही आदर्श प्राणी के जीवन पर शासन किया करते हैं।

आदर्श ही एक साचा है जिसमें प्राणी का जीवन ढलता है।

जिस प्राणी का आदर्श श्रेष्ठ है तो उसका जीवन भी श्रेष्ठ ही होगा।

यदि आदर्श सुन्दर है तो जीवन भी सुन्दर ही होगा।

मनुष्य के यही आदर्श उसके चेहरे से साफ दिखाई दे जाते हैं—क्योंकि यह आदर्श हमारे दिल में हर समय विराजमान रहते हैं।

हम जिन विचारों, भावनाओं तथा अकाक्षाओं को पुष्ट करते, प्रबल बनाते रहते हैं—उन्हीं हाथों में हमारे जीवन की बागडोर आ जाती है।

इसलिए हमारा यह कर्तव्य हो जाता है कि हम अपने विचारों को आदर्शवादी बनाएँ।

उनमें मिठास, प्यार भरते रहें।

इससे आपके जीवन को एक विचित्र सुख मिलेगा—ऐसा सुख जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर पाते।

आपको इस बात पर दृढ़ निश्चय करना होगा कि आपके मन में



---

छोटेपन के विचार न आये— ।

यदि आपके मन में छोटे विचार जन्म ले लेते हैं तो उससे आपके दैनिक जीवन पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ेगा—आप छोटी-सी दुनिया में ही बंद होकर रह जायेंगे ।

इसलिए आपको यह सकल्प लेना होगा कि हम सदा छोटे विचारों को अपने से दूर रखेंगे और वही करेंगे जिससे हमारा जीवन स्तर ऊँचा उठ सके ।

महान और श्रेष्ठ बनने के पहले अपने विचारों को महान बनाना पड़ता है—छोटे विचारों वाले व्यक्ति कभी भी महान नहीं बनते ।

इस सत्तार में आज तक जितने महान लोग हुए हैं—उनके विचार मन में महानता लिए हुए थे ।

उनको देखते हुए यदि आप भी प्रयत्न करें कि आपका जीवन आदर्श ही हमारा ऐसा साचा है जिसमें हमारा चरित्र और स्वरूप, आकार ढलते हैं ।

हमारे जीवन के स्वरूप का निर्माण करने में हमारे आदर्शों का बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है ।

हमारे हृदय की इच्छा हमारे जीवन में प्रकट होकर ही रहती है ।

यदि हम अपने कामों, अपने चरित्र और अपने जीवन पर श्रेष्ठता की छाप लगी देखना चाहते हैं—तो सर्वप्रथम अपने आदर्शों को महान बनाना होगा ।

आत्मविश्वास इन्सान के जीवन की सबसे बड़ी पूँजी है ।

विश्वास, निश्चय, प्रतिज्ञा, आशा, यह सब आत्मविश्वास के ही दूसरे नाम हैं जिन्हें उसके सहायक का रूप दिया जा सकता है ।

आशा हमारे आदर्शों की बाहरी रूपरेखा है ।

कार्य उसमें अनेक प्रकार के रंग भरता है ।

कार्य और प्रयत्नों के बिना आशा केवल एक कोरी कल्पना है ।

यदि आशा को हम कोरी कल्पना नहीं रहने देना चाहते—बल्कि उसे सत्य में बदलना चाहते हैं तो हमें कर्म और प्रयत्न का दामन पकड़ना होगा ।

हर सफल और सुन्दर रचना के पीछे विश्वास, आशा और हार्दिक इच्छा

---

विराजमान रहती है—यदि वे न हो तो रचना कभी सफल नहीं हो सकती।

हमारा आत्मविश्वास ही जिसे सफलता का विश्वास कहते हैं यह ऐसा चुम्बक है जो कार्य शक्ति, प्रेरणा रूपी लोहे को अपनी ओर खींचता है।

प्राणी का विश्वास जितना भी प्रबल होगा, उतनी कार्य शक्ति उसके अन्दर बढ़ती जाएगी।

मकान का सपना लीजिए, धन का सपना लीजिए, महान बनने की कल्पना कीजिए, अपने उद्देश्य को पूरा करने का सपना लीजिए, स्वयं को महान बनाने की कल्पना कीजिए तो आपके मन में एक ऐसी शक्ति पैदा हो जाएगी, जो इन सपनों को साकार करने की हिम्मत आपके शरीर में भर देगी—यही हिम्मत आपकी सफलता का भेद है।

आपके विचारों का सम्पूर्ण प्रवाह आपके आदर्शों की ओर प्रवाहित होना चाहिए—उससे विपरीत किसी दूसरी दिशा में नहीं।

विचारों को एक मंच पर इकट्ठा करके ही इन्सानी सभ्यता के सभी चमत्कारों को प्रकट होने का मौका मिलता है।

यह अनमोल जीवन अच्छी वस्तुओं, अच्छी भावनाओं, अच्छी कल्पनाओं के निर्माण का स्रोत बन सकता है।

हा,

आपको अपने मन में दृढ़ विश्वास पैदा करना होगा और आपको बार-बार यही कहना होगा कि मेरा जीवन—

किसी विशाल कार्य, किसी बहुत बड़े आविष्कार, मानव सेवा के लिए ही बना है।

यह सब कुछ तभी पूरा हो सकेगा जब आप अपनी बुद्धि और प्रयत्न का सगम कर सकेंगे।

इसीलिए आपको अपनी पूरी हिम्मत और विचार-दोनों की शक्ति को इकट्ठा करना होगा।

यदि आप इसी प्रेरणा से लगातार कार्य में जुटे रहते हैं तो आप अपने जीवन का हर लक्ष्य पूरा करके ही रहेंगे।

मन में हर समय यह दृढ़ विश्वास रखिए कि आप हर समय प्रगति के

पथ पर चल रहे हैं।

निराशा आपसे दूर रह गई है—आशा और सफलता आपके साथ है।

चिन्ता से अपने आपको दूर रखेंगे तो विश्वास की शक्ति आप को मन्जिल तक ले ही जाएगी।

बहुत से लोगों को यह कहते सुना गया है कि सपने देखना एक बुरी आदत है।

कल्पनाओं में उलझे रहना बेकार होता है।

सपने देखने और कल्पनाओं के सागर में डूबे रहने से जीवन व्याकुल रहने लगता है।

ऐसे लोग कुछ नहीं पा सकते—बस सपनों और कल्पनाओं के सागर में डूबे रहते हैं।

ऊपर लिखी सब बातें बिल्कुल व्यर्थ हैं।

कल्पना के सहारे ही तो मनुष्य ने ससार में बड़े-बड़े काम कर डाले। कार्य से पूर्व कल्पना का ही जन्म हुआ था—इसलिए कल्पना के बिना कोई कार्य सम्भव नहीं।

ऐसी ही बात मनुष्य के सपनों के बारे में कही जा सकती है। वह कुछ ऐसे सपने देखता है—जिससे उसके जीवन को आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है।

यह प्रेरणा ही उसकी प्रगति का प्रतीक है।

यह सपने और कल्पना पवित्र हैं।

यह तो प्रकृति की ओर से मानव को वरदान मिला हुआ है।

यदि इस ससार में सपने और कल्पना न होती तो मानव की उन्नति का यह इतिहास शायद बिल्कुल ही विपरीत होता।

कल्पना द्वारा हम अब तक न बनी वस्तुओं को देख सकते हैं—अभी तक न प्रकट हुए सौन्दर्य के सपने देख सकते हैं।

यही सपने हमें अपने आदर्शों के अनुकूल जीवन ढालने में मदद देते हैं—इनसे ही हमारे मन में नई भावनाएँ जन्म लेती हैं—इन भावनाओं से हमारे अन्दर जोश और उत्साह जन्म लेता है।

---

जयकि हमे बहुत से कष्टदायक और ऐसे काम भी करने पडते हे—जिनमे हमारी रुचि नही होती।

इन सपनो के कारण तो हम सच्चाई के निकट पहुँच पाते है।

यह वह सत्य हे जो दूर होते हुए भी हमे आगे बढने की प्रेरणा देता है।

सपने इस बात के साक्षी हे कि यह कार्य सभव हे।

जिसे ससार सदा असभव मानता रहा है—वही सपने सम्भव कर देते हे।

कल्पना के महल खडे करना, हवाई किले बनाना—इसे आप मस्तिष्क का मनोरजन नही कह सकते—बल्कि सभी निर्माणो और सारी दिव्य रचनाओ का मूल रूप ही यही हे।

यदि इस ससार मे सपने न होते तो हमे कोई सुन्दर कलात्मक रचना देखने को न मिलती, कोई भी विचित्र और गौरवशाली निर्माण न होता।

पहले हम चित्र मे महल बनाते हे—आकाक्षा मे हम उसकी विस्तृत रूपरेखा बनाते हे—उसके पश्चात् ही नीव रखते हे तब उसका निर्माण कार्य आरम्भ होता हे।

हर बडे महल, हर घर और हर मकान पहले तो कल्पना ही थी, केवल एक सपना। ऐसे सपने यदि न लिए जाते तो हमारा क्या होता?

इस प्रश्न का उत्तर तो आप स्वय ही भली भाति दे सकते हे और यह बात खुलकर कह सकते हे कि आज पूरा ससार जगलो मे भटक रहा होता।

यह बात न भूले कि हर अच्छा स्वप्न अच्छा निर्माता बन सकता है।

जो मानव इच्छाओ को वास्तविक रूप प्रदान करने का अथक प्रयत्न करता हे—वह अपने सपनो को सिद्ध करके दिखला देते है।

जिसकी लालसा करते हे—जिस चीज की इच्छा करते है—जिसे पाने की आशा करते हे उसी का हमारे मन मे विश्वास होता है—उसी के लिए हम प्रयत्नशील होते हे।

यदि इन सुन्दर और विशाल भवनो के मानचित्र कलाकार न बनाते तो हमे यह सब कुछ देखने को कहा से मिलता?

सुन्दर भवनो और ऐतिहासिक निर्माण के पीछे भी कल्पना बोल रही हे।

आखिर किसी न किसी कल्पना के सहारे ही तो निर्माण हुआ है।

---

जीवन में हम जिस वस्तु को साकार रूप में देखते हैं—उससे पहले अपनी कल्पना अथवा सपने के आधार पर बना पूरा विश्व का मानचित्र जब हमारी आँखों के सामने आता है तो वास्तव में आश्चर्य भी होता है और गर्व भी।

पूरी मानव जाति ने यदि अपनी विशेषता सिद्ध की है तो उसमें सपनों और कल्पना का बहुत बड़ा योगदान रहा है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि हमारे सपने ही उत्साहपूर्ण प्रयत्नों की सबसे बड़ी शक्ति हैं।

उत्साह पूर्ण प्रयत्न ही हमारे सपनों को साकार रूप प्रदान करते हैं।

यह सब कुछ तो हम विश्व के सुन्दर भवनों के निर्माण से देख ही सकते हैं।

विश्व में वे सभी लोग जो महान कार्य कर गये हैं—वे सब सपनों को ही देखकर प्रेरणा पाते रहे।

उनके हर काम की सुन्दरता का अनुपात बिल्कुल उनकी कल्पना के विवरण से मिलता-जुलता होता है।

जिस अनुपात में कल्पना सुन्दर होगी, उसी अनुपात में प्रयत्न कुशलता पूर्ण होगा—और उसी अनुपात में सफलता का स्वरूप भी सुन्दर होगा। यह सब सपनों और कल्पना पर ही निर्भर है।

यदि आपको कोई सपना अधूरा एवं स्पष्ट नजर नहीं आता तो उसका परित्याग नहीं करना चाहिए।

क्योंकि मनुष्य काम को पूर्ण हुआ तब तक नहीं देख सकता जब काम पूरा न हो जाए।

अपनी कल्पना का हाथ से न जाने दीजिए—जब तक कि आप जो कार्य कर रहे हैं—वह पूरा नहीं हो जाता। क्योंकि जब आप कार्य पूरा कर भी लेंगे, तब भी आपको यह देखना होगा कि इसमें कोई कमी तो नहीं रह गई।

अपने सपनों को सदा उज्ज्वल रखिए। यह मत सोचिए कि जीवन में रोजी कमाना ही सबसे बड़ा काम है—जिसके कारण आपको स्वप्न की भी उपेक्षा करनी पड़े—या फिर आपके आदर्श धूमिल पड़ जायें।

अपने चारों ओर ऐसा वातावरण बनायें जिससे अपना आदर्श उद्देश्य

---

प्राप्त करने के लिए उत्साह प्राप्त होता रहे।

उन लोगो के साथ बैठिए जो लोग अपने उत्साह और आत्म शक्ति पर विश्वास रखते हैं—जो कि कुछ करने के लिए व्याकुल हैं।

ऐसी पुस्तकें पढ़िए जो अपने लक्ष्य मार्ग पर चलने की प्रेरणा दे जिनसे आपकी इच्छा शक्ति दृढ़ हो।

उन लोगो के साथ विचार विमर्श करते रहें—जो आपको आगे बढ़ने की प्रेरणा दें—जो आपके सपनों को साकार करने में सहायता दें।

अपने आदर्श उद्देश्य की ऐसी स्पष्ट रूप रेखा अपने मस्तिष्क में बना लीजिए—जिससे आप अपने कार्य को यथाशीघ्र निपटा सकें।

अपने विचारों में कभी भी छोटापन न आने दें। विशाल हृदयी लोग विशाल विचारों के होते हैं।

आप यदि अपने जीवन में शांति चाहते हैं तो आपके लिए यह आवश्यक है—

कि रात को सोते समय जब आप अपने विस्तर पर लेटने जाते हैं तो कुछ क्षणों के लिए एकांत में जाइए और फिर विचार कीजिए कि—

आज दिन में आपने क्या-क्या किया?

कोन से ऐसे काम थे जो आपने करने थे, वे हुए अथवा नहीं?

कोन सा ऐसा काम रह गया जिसमें कुछ त्रुटियाँ थीं?

और इन त्रुटियों को आप कैसे दूर कर सकते हैं?

शांत मन और एकांत में जब आप अपनी समीक्षा स्वयं करने लगेंगे तो आपको अपनी पूरी शक्ति का पता चल जाएगा, और अपनी उन कमजोरियों का पता चल जाएगा जिनके कारण आपके काम में बाधा पड़ी है।

कल्पना वह शक्ति है जो मनुष्य को अपूर्व दिव्य वस्तु के दर्शन कराती है—महान वस्तु की झाँकी दिखलाती है—रास्ते की सारी बाधाओं को दूर करके उस आदर्श को पूरा करने का मार्ग दिखाती है—जो आपकी कल्पना में आए थे।

सपनों में स्वयं की कल्पना करना, हमें निराशा से दूर करता

---

हे—असफलता के दुःख में डूबे मन को शांति देता है।

हमारी कल्पना यदि सुन्दर है तो हमारा मन भी उससे अधिक सुन्दर हो जाएगा।

कल्पना का अर्थ मृगतृष्णा अथवा आकाश कुसुम की आशा करना नहीं है।

कल्पना वास्तविक, उचित, कल्याणकारी, उपयोगी तथा आत्मा की उदारता से ओत-प्रोत होनी चाहिए।

कल्पना ऐसी होनी चाहिए जो हमें अपने जीवन को ऊँचा उठाने की प्रेरणा देती है। भले ही हमारे हालात और वातावरण कितने ही प्रतिकूल हों।

श्रेष्ठ कल्पना हमारे प्रयत्नों में ढील अथवा रुकावट नहीं आने देती।

श्रेष्ठ कल्पना हमें हर समय अपने दामन की रोचकता से बाधे रहती है।

हमारी प्रबल इच्छा के पीछे कोई न कोई शक्ति अवश्य होती है।

इन्द्रियो के भोगों की लालसा के पीछे नहीं बल्कि आम जनता के कल्याण के लिए हमारी भावनाओं का उत्पन्न होना—यह एक दिव्य शक्ति विद्यमान रहती है।

आत्मा की गहराईयों से निकली कल्पना कभी भोग विलास तक सीमित नहीं रहती।

आदर्श उद्देश्य के लिए की गई इच्छा के पीछे ईश्वर का आशीर्वाद शामिल होता है—जिसे व्यक्ति पाकर सफलता की ओर निरन्तर बढ़ता रहता है।

आत्मा की ऊँची उड़ान और चिन्तन के क्षणों में ही ऐसा श्रेष्ठ एक दिव्य सपना हम देखते हैं जिससे कोई आत्मिक सुख नहीं मिल सकता।

जब तक प्राणी का आदर्श या सपना गरीबी का होगा—तब तक वह गरीब ही रहेगा।

हमारे मन की प्रवृत्ति, हमारे दिल की इच्छा ही वह निरन्तर की जाने वाली प्रार्थना है—जिसका उत्तर प्रकृति को देना पड़ता है।

प्रकृति का यह असूल है कि यह प्रतिक्रिया प्रकट करती है कि हम

अपनी इच्छा के अनुसार ही फल पाते हैं।

प्रकृति यह भी मानती है कि हम अपनी इच्छा के अनुसार ही कदम उठाते हैं और प्रकृति ही उसे बढ़ाने की शक्ति प्रदान करती है।

प्रकृति ही हमारी मस्तिष्क की प्रार्थनाओं के अनुरूप फल देती है।

अब आप जैसा भी फल चाहते हैं—वैसी इच्छा करें, वही आप को मिलेगा।

41603

इसमें कोई सन्देह नहीं कि यदि हम अपनी मनोवृत्ति को उदार रखते हैं और सच्चे मन से प्रयत्न करते हैं और अपनी इच्छा पूर्ति के लिए सघर्ष करते रहते हैं तो कोई कारण नहीं कि प्रकृति हमें सफलता प्रदान न करे—यह तो स्वयं प्रकृति का ही अपना नियम है।

आशा और आशका पर अपने मन को इकट्ठा करने में बड़ी भारी शक्ति छुपी है।

इस एकाग्र चिन्तन द्वारा हम वस्तु को अपनी ओर खींचते रहते हैं—जिसे हम पाने की इच्छा रखते हैं।

यह हमारी सघर्ष पूर्ण शक्ति का ही कमाल है जो हृदय की भावनाओं की पूर्ति करती है।

जिसकी आशा आकांक्षा हर समय करते रहते हैं—उसे हम क्षण-क्षण अपनी ओर खींचते रहते हैं—यही सिद्धी का पहला महामंत्र है।

हमारे मन की इच्छाएँ हमारी रचनात्मक शक्तियों को परवान चढ़ाने के लिए उनका संचार करती हैं—इसी से उनकी शक्ति आगे बढ़ती है।

फिर हम उस पदार्थ को पाने योग्य हो जाते हैं—जिसकी इच्छा हमारे मन में होती है।

हम जो चाहते हैं—उस पाने के लिए सघर्ष अवश्य करते हैं। हमारा यह सकल्प हमें हमारी इन आशाओं को पूरा करने का एकमात्र साधन बन जाता है।

प्रकृति के पास मनुष्य की इच्छा के प्रकार का पहला भण्डार है। अब यह सब तो मनुष्य पर निर्भर करता है कि वह भण्डार में से पानेवाला फल कैसे प्राप्त कर सकता है किन्तु कभी हमें सहाय्य देना है कि—

हस्ता पाकेद हस्तेश्च २३ रोह, बाकिनेर



---

हम प्रकृति को इसका मूल्य क्या दे रहे हैं?

क्या हम ससार में हर वस्तु मुफ्त लेते हैं?

यदि इस प्रश्न का उत्तर नहीं है तो प्रकृति के घर से आप उस विशाल भण्डार में से अपना मनचाहा फल पाने के लिए क्या उसे तपस्या-भक्ति भी नहीं दे सकते?

हमारे विचार जड़ के समान हैं।

यह निराकार शक्ति के सागर में अपनी अनेक जड़ें कई दिशाओं में फेलाते रहते हैं।

यह विचार रूपी जड़ें जब हर ओर फैल जाती हैं तो इनमें से तरंगें उठने लगती हैं—परिणाम यह होता है कि हमारी इच्छाएं फैल जाती हैं।

प्रकृति ने पक्षियों को उड़ने की शक्ति न दी होती तो आकाश में आदमी के उड़ने की इच्छा पैदा ही न होती।

भगवान यदि हमें हमारी इच्छाओं की पूर्ति की शक्ति न देता तो फिर हमारे मन में इसकी चाह भी उत्पन्न न होती।

यह इच्छाएं-आशाएं केवल महान कार्य करने के लिए ही हैं।

हमारा जीवन साधारण जीवों से ऊंचा उठा रहे—इसी कामना को हमारे अन्दर जमा दिया।

आदमी जब अपने आपको महान समझता है और गुणवान, बुद्धिमान समझता है तो उसके पीछे प्रकृति की इन आशाओं और इच्छाओं की बहुत बड़ी देन को वह कभी भूल नहीं सकता।

आज जब हम चारों ओर खिले हुए रंग-विरंगे फूलों को देखते हैं, अनेकों प्रकार के फलों को देखते हैं तो हमें यह भी पता चलता है कि यह सब अपने समय पर ही पैदा होते हैं।

हर फल-फूल का अपना-अपना मौसम है—बिना मौसम के कोई फल-फूल नहीं मिलता।

क्या यह सब प्रकृति की महान देन नहीं है?

क्या यह उस महान शक्ति के भंडार से निकली अनमोल वस्तुएं नहीं हैं—जिसे हम ईश्वर कहते हैं ?

# खुशी के साधन

गुबली नगरा भण्डा  
पुस्तकालय एवं वाचनालय  
स्टेशन रोड, बीकानेर



---

यह मत भूलो कि जो ईश्वर फल-फूल पैदा करता है, मोसम बनाता है, धरती और आकाश जिसकी देन है।

जीव-जन्तु पहाड़ों और पानी में रहकर भी अपना भोजन तलाश कर लेते हैं।

क्या वह ईश्वर तुम्हारी इन आशाओं को पूरा नहीं करेगा?

कल्पना और आशाओं एवं सपने का ससार बसा कर आप भी जीवन का आनन्द लें। चिन्ताओं का त्याग करके जीवन का सच्चा सुख पायें।

□□□

# खुशी के साधन

यदि इन्सान बीमारी, गरीबी और दुर्भाग्य के विचारों का ही शिकार हुआ रहे तो समझो इनके चगुल से बच निकलना इतना सरल नहीं। धीरे-धीरे यही सब चीजें उसके जीवन का अंग बन जाती हैं।

और इसका परिणाम यह होता है कि—

वह धीरे-धीरे अपने मित्रों, निकट सम्बन्धियों, यहां तक कि अपने बच्चों को भी अपना मानने से इन्कार कर देता है।

और उसके मुह से यही शब्द निकलते हैं, वह ठन्डी आहें भरकर कहने लगता है।

“अरे मेरे दुर्भाग्य, मेरी गरीबी मेरी मजबूरियों का कारण यह बच्चे ही तो हैं—मेरे सगे सम्बन्धी भी मेरे दुर्भाग्य की देन हैं।

इस ससार में गरीबी ही ऐसा बड़ा नर्क है, जिसमें कमजोर दिल वाले लोग सबसे अधिक डरते हैं, जबकि शक्तिशाली दिल वाले उसे दूर भगा देते हैं।

गरीबी ऐसा खुले मुह वाला देव है, जो सभ्यता तक को निगलने के लिए तैयार रहता है।

गरीबी का विचार जब मनुष्य के दिल में पैदा होता है तो उसे अपने आप यह अहसास होने लगता है कि वास्तव में ही गरीबी का शिकार हो रहा है।

किसी भी इन्सान को यह अधिकार नहीं है कि वह सदा गिरी पड़ी घुरी हालत में पड़ा रहे।

जब तक इन्सान अपनी मदद करने में बिल्कुल असफल न हो—तब तक उसे यह अधिकार बिल्कुल नहीं है कि वह आशा भंग करने वाले, निराशा करने वाले वातावरण में पड़ा रहे।

इन्सान के अन्दर जो आत्मविश्वास है—उसकी यह मांग है कि वह

दीन-हीन निराशा के वातावरण से ऊचा उठे।

धन-सम्पत्ति जो उसके चारो ओर बिखरी पड़ी है—इनको इकट्ठा करने के लिए बुद्धि से काम ले।

हर प्राणी का यह जन्म सिद्ध अधिकार है कि वह गरीबी और मजबूरी से सघर्ष करे और वह सब कुछ पा ले जो उसकी इच्छा है।

गरीबी नर्क भी है और पाप भी—फिर आप गरीबी से सघर्ष क्यों नहीं करते?

इस ससार में आपको अपने ही पाव पर खड़े होना है। सघर्ष करने के लिए अपने अन्दर आत्म शक्ति को पैदा करना होगा। यदि आप गरीब है तो आपको यह अधिकार नहीं है कि आप अपने सगे सम्बन्धियों अथवा मित्रों पर बोझ बन जाये। अपने दुःखों को दूसरे पर क्यों लादते हो? अपना बोझ आप उठाने की आदत डालिए।

भगवान ने हर इन्सान को एक ही जैसा शरीर दिया है—वही मस्तिष्क, वही हाथ-पाव—फिर यह दूसरों का सहारा क्यों ढूँढता है?

यदि वह गरीब है तो इसमें दोष उसकी अपनी बुद्धि का है, अपने परिश्रम का है, अपनी सोच का है।

आप किसी भी अमीर आदमी से जाकर यह पूछें कि वह कब से गरीबी के विरुद्ध सघर्ष करता हुआ इन सीढ़ियों पर चढ़ता रहा।

कितनी बार वह नीचे गिरा, किन्तु उसने हिम्मत नहीं हारी, फिर ऊपर चढ़ने का प्रयास किया।

वह कितनी बार गिरा, कितनी बार चढ़ा यह लम्बी कहानी है। हा—।

जब वह सफल हो गया तो लोग उसकी वह कहानी तो भूल गए जिससे कि प्रेरणा मिलती थी।

उन्होंने तो उसका अमीरी का रूप देखा—उसे कार में घूमते देखा, यगले में रहते देखा।

फिर यह जानने की कोशिश करता है कि उसने अपनी गरीबी को दूर करने के लिए अपने आराम को हराम किया, परिश्रम को गले से

---

लगाया—सारे सत्तार के सुख त्याग दिये—दिन-रात का अन्तर तक भूल गया था।

अब—जब यह अमीर हो गया है तो सारे दुख भूल गया है।

उसे पता है कि अब गरीबी कभी भूल कर भी उसके निकट नहीं आयेगी।

अब तो उसमें इतनी शक्ति आने लगी है कि वह कभी भी गरीबी से लड़ सकता है। अब गरीबी बड़ी नहीं रही बल्कि वह बड़ा है।

उसके अथक परिश्रम की शक्ति का ही तो यह फल है कि आज उसे सत्तार का हर सुख मिल गया है।

उसे सबसे बड़ी शांति तो इस बात की है कि अब उसके बच्चों को गरीबी से नहीं लड़ना पड़ेगा—जैसा कि उसे लड़ना पड़ा था।

आज जब वह धनवान बन गया है तो अपने बच्चों को सुख देने के साथ-साथ कितने ही बेकार लोगों को काम दे रहा है। यह भी तो एक भले की ही बात है कि किसी बेकार आदमी को काम दिया जाए।

जब भी वह किसी बेकार और गरीब आदमी को देखता है तो उसे अपना जमाना याद आ जाता है।

जब वह गरीब था—ऐसे ही दुख तो उसने सहन किए थे—किन्तु वह यह भी नहीं भूला कि उसने इस गरीबी के नर्क से निकलने के लिए क्या कुछ नहीं किया।

इस सच्चाई के सेकड़ों प्रमाण और सबूत हैं कि इन्सान का जन्म महान कार्यों के लिए ही हुआ है—न कि वह गरीबी और बेवसी की भट्टी में हर समय जलता रहे।

आदमी के आम स्वभाव में आलस और निर्धनता कोई मेल नहीं है।

हम गरीबी को इसलिए दुखदायी समझते हैं कि इसे हम स्थायी मान लेते हैं—जबकि न तो अमीरी ही स्थायी है और न ही गरीबी।

इसका कारण मात्र यही है कि हममें आत्म विश्वास नहीं होता। जो हमें मिल जाता है—उसे हम अपना भाग्य समझकर शांत हो जाते हैं।

वास्तव में हमारा कार्य इससे विपरीत होना चाहिए—यानी हमें गरीबी

---

को अपना सबसे बड़ा शत्रु मानकर इसके विरुद्ध पूरी शक्ति से लड़ना चाहिए।

गरीबी हमारे भाग्य का अंग नहीं जो हम इसे प्यार करते रहे। जो लोग भाग्य को पकड़कर गरीबी की गोद में खेलते रहते हैं—वे कभी भी अपनी हालत सुधार नहीं सकते।

भाग्य तो इन्सान स्वयं बनाता है—ईश्वर ने तो इन्सान को जन्म दिया है।

यदि उसे भगवान के बनाए भाग्य पर ही निर्भर रहना है तो फिर उसे कोई भी काम करने की आवश्यकता नहीं—बैठा रहे आराम से एक ही स्थान पर, यदि भाग्य में होगा तो सब कुछ मिल जाएगा।

क्या ऐसा होना सम्भव है?

नहीं—नहीं।

आप तो स्वयं अपने भाग्य विधाता हैं—आपके अपने विश्वास के बिना कुछ नहीं होने वाला।

यह गरीबी का सार जाल तो धनवान लोग फेलाते रहते हैं। वे गरीबों को तो यह कहते रहते हैं कि यह सब तुम्हारे भाग्य में लिखा था—और स्वयं उल्टे-सीधे काम करके धन कमाते रहते हैं।

इसका फल क्या होता है?

गरीब अधिक गरीब होता जाता है—धनवान अधिक धनवान बनने लगता है।

सर्वप्रथम प्राणी के अन्दर आत्मविश्वास की आवश्यकता है। हम अपने मन को इतना विशाल ही नहीं बनाते कि उसमें हमारी आत्मा की आकाशा समा सके।

हम अपनी मनोवृत्ति को इतना दबा या कुचल देते हैं कि हमें आत्मा की आवाज ही सुनाई नहीं देती—और इसका फल यह होता है कि हम हर विषय में कजूस होते जाते हैं—छोटे दिल वाले लोगों की भाँति सोचने लगते हैं।

प्रकृति ही एक ऐसी महाशक्ति है जो हर जीव को पैदा करती है—वही

उनका पालन पोषण करती है।

उसके यहाँ कजूसी वाली कोई बात नहीं—वह तो सबको बराबर चीज बांटती है।

विधाता तो कगाल नहीं है—न ही उसने कजूसी से सत्कार बसाया है।

प्रकृति ने हर इच्छा की पूर्ति के लिए उदारता से काम लिया है।

इस सत्कार में चारों ओर एक नजर दोड़ा कर देखो तो आपको पता चलेगा कि प्रकृति ने मनुष्य को इतने बड़े भंडार दे रखे हैं जिनकी कीमत सारे सत्कार का धन भी नहीं चुका सकता।

हवा, पानी, फूल, प्रकाश और फल।

क्या आप समझते हैं कि हवा, पानी और प्रकाश के बदले प्रकृति आपसे कुछ लेती है?

अथवा—

प्रकृति किसी के लिए कम या अधिक यह सब कुछ बांटती है? नहीं।

यह सब तो ईश्वर के घर से सबको बराबर मिलता है। उसकी नजरों में न तो कोई गरीब है और न अमीर और न ही वह कजूसी से यह सब कुछ बांटती है।

छोटा-बड़ा अमीर-गरीब, यह सब किसने बनाए हैं?

स्वयं इन्सान ने।

यह आप क्यों भूलते हैं कि यदि एक दीपक से दूसरा दीपक जला दिया जाता है—तो पहले दीपक का कुछ घिस नहीं जाता—न ही प्रकाश कम होता है।

ठीक इसी तरह यदि हम किसी से मित्रता करते हैं—उसे प्यार बांटते हैं तो क्या हमारे शरीर में से कुछ कम हो जाएगा?

नहीं—।

बल्कि हम दूसरे से प्यार करके अपने लिए प्यार पाते हैं—इस प्यार के अन्दर तो हमारी हार्दिक खुशी छुपी हुई है।

मानव जीवन का सबसे बड़ा रहस्य यही है कि हम उस महान शक्ति

---

५१ नागहस्ते-हस्तकेतुजिह्व

पुस्तकालय एवं वाचनालय

एन. एन. रोड, लखनऊ



---

से अपना सम्वन्ध कैसे जोड़े?

यदि इन्सान उस महान शक्ति से रिश्ता जोड़ने का तरीका समझ जाता है तो वह अपनी कार्य कुशलता में लाखों गुना वृद्धि कर सकता है।

उसका कारण मात्र यही है कि तब तक वह उस महा शक्ति के भंडार का सहयोगी तथा भागीदार हो जायेगा।

वह न केवल उस महाशक्ति के भंडार से स्वयं शक्ति प्राप्त करने में समर्थ हो सकेगा बल्कि ओरो को भी शक्ति प्रदान करने में समर्थ हो सकेगा—तब वह अपने आप में एक शक्ति का भंडार हो जाएगा।

इतनी अदम्य शक्ति का पहले भी उसने स्वप्न नहीं देखा होगा।

जिस समय हमें यह पता चल जाता है कि सारी शक्ति उसी महाशक्ति से ही आती है—और यह पूर्ण आजादी से हमारी ओर खिंची चली आती है।

तब हमारे मन की शक्ति से उसका सम्वन्ध जुड़ जाता है।

तब हममें वेईमानी, स्वार्थ, अन्याय की भावना—यह सब जल कर राख हो जाती है।

ईश्वर वह नहीं जो हमें अच्छाईयों के प्रति अन्धा बना दे।

बल्कि ईश्वर वह है जो इन अच्छाईयों को देखने की दृष्टि प्रदान करता है।

हम धन को ही ईश्वर मानकर भूल करते हैं।

इसी कारण हम जड़ के पुजारी न होकर वेईमानी, स्वार्थ, दुष्टता, झूठ को आनन्द मानने लगते हैं।

अन्याय के कारण जब हमारी दृष्टि धुंधली हो जाती है, तब हम अपने भाई, बहनो और दूसरे सगे सम्वन्धियों का अनुचित लाभ उठाने लगते हैं।

जब हमारी दृष्टि से यह धुंधलापन दूर हो जाता है तब हम उस प्रभु के निकट पहुंच जाते हैं।

तब विश्व के सारे पदार्थों का प्रवाह स्वयं ही हमारी ओर खिंचने लगता है।

किन्तु हमारी सबसे बड़ी भूल यही है कि हम अपने ही गलत कामों,

गन्दे विचारों से उसे अपने तक पहुँचने से रोक देते हैं अथवा बाधा डाल देते हैं।

हमारा हर बुरा काम हमारी दृष्टि से दूर होकर पापों की नगरी की ओर बढ़ता है।

जिसका फल यह होता है कि हम ईश्वर से दूर होते चले जाते हैं।

इसके विपरीत जब हमारी नजर विशाल और उदार हो जाती है—उसमें पवित्रता आ जाती है—तब हमारा दिल बहुत बड़ा और खुला हो जाता है।

कजूसी भी दूर भाग जाती है। जब हम बुराईयों से दूर चले जायेंगे तो जिन चीजों की तलाश में हम भटकते फिरते हैं—वही चीजें हमें तलाश कर रही होगी।

जान बरोज ने अपनी एक कविता में सच ही कहा है—

मे समय और भाग्य के विरुद्ध कोई शिकायत नहीं करता—और देखो जो कुछ समय में चाहता हूँ—वह अपने आप ही मिल जाता है।

□□□

मे सो गया और जागा तो क्या देखता हूँ कि जिन मित्रों को मे ढूँढता फिरता था—वे तो स्वयं मुझे ढूँढ रहे हैं।

□□□

यदि मे अकेला खड़ा हूँ तो क्या हुआ?

मैं आने वाले वर्षों की खुशी से प्रतीक्षा कर रहा हूँ।

मेरा हृदय वही फसल काटेगा, जैसा उसने बीज बोया था।

क्योंकि जो कुछ मेरा है वह मेरे को अवश्य ही पहचान लेगा।

□□□

समय का अन्तर, स्थान की दूरी, सागर की गहराई और पहाड़ों की ऊँचाई मेरी मनचाही चीज को मुझसे दूर रखने में सफल नहीं हो सकते।

हर समय डरते मत रहिए कि आपके पास आपकी मनपसंद चीजें नहीं हैं।

हर समय रोते क्यों रहते हो कि आपके पास बढ़िया कपड़े नहीं हैं—या आपके पास वे सब सुख नहीं जो लोगों को मिले हुए हैं।

---

अथवा आप वे काम नहीं कर पाते जो कि दूसरे कर लेते हैं।

यह सब कुछ सोचना उचित नहीं—इससे तो आप अपने जीवन में अन्धेरे ही अन्धेरे भर लेगे।

दूसरो को देखकर मत चलिए—अपनी बुद्धि से हर काम लीजिए।

किसी को देखकर रोने एव ठण्डी आहें भरने, अपने भाग्य को कोसने से आप कुछ भी नहीं पा सकेंगे—आप जो कुछ भी पायेंगे अपने परिश्रम और लगन से।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि हर आदमी के मन में धन पाने की लालसा होती है।

किन्तु वह उसे तब तक नहीं पा सकता—जब तक कि वह अपनी मानसिक स्थिति में विशेष परिवर्तन नहीं कर लेता।

जब तक वह अपने अभागेपन और गरीबी का रोना नहीं छोड़ता—तब तक उसे धन प्राप्त नहीं हो सकेगा।

पहले रोना बन्द कीजिए।

फिर दूसरो की ओर देखकर जलना और ठण्डी आहें भरना छोड़िये।

अपने आपको देखो—अपने कष्ट दूर करने के लिए उपाय सोचो—जितना समय आप दूसरो को देखकर जलने में नष्ट करते हैं—उतने समय में आप अपने आपको अच्छा बनाने के प्रयत्न क्यों नहीं करते ?

विश्वास करो कि इस ससार में जो अच्छे पदार्थ हैं—सुख और आराम के साधन हैं—अच्छे-अच्छे मकान हैं—यात्रा के सारे सुख हैं—यह सब कुछ आपके अपने लिए भी हो सकते हैं।

परन्तु जिस समय आपके मन में यह विचार पैदा होते ही धुधला हो जाता है—उस समय आप अपना सब कुछ खो देते हैं।

अपने आपको अभागा मानकर आपको क्या मिलेगा?

केवल निराशा और यही निराशा आपकी प्रगति के रास्ते का रोड़ा बन जाएगी—इसलिए सबसे पहले अपने मन से निराशा को निकालिए—अपने आपको अभागा और छोटा समझने का विचार मन से दूर फेंक दो।

अपने आपको छोटी श्रेणी में क्यों गिनते हैं?

---

क्यों नहीं छोटे विचारों के इस बन्धन को तोड़कर दूर फेंक देते?

अपने को छोटा क्यों समझ बैठे हैं आप?

आप अपने को इसलिए छोटा समझते हैं कि आपने स्वयं को बन्धनों में जकड़ रखा है। आपने अपने हाथ-पाव में बन्धनों की वेडिया पहन रखी है।

किसने आपका रास्ता रोक रखा है ?

ऐसा लगता है आपने स्वयं ही अपने चारों ओर बाड़ बना रखी है—इस बाड़ से बाहर आने का प्रयत्न ही नहीं करते।

इस बाड़ से बाहर निकलकर ससार की ओर देखो—जहाँ पर ससार भर की खुशियाँ आपकी प्रतीक्षा कर रही हैं। आप प्रकृति के उस विशाल भंडार को क्यों भूल गए जो केवल मानव जाति के लिए ही बना है ?

तब प्रकृति के किस सिद्धांत के अनुसार वे पदार्थ आपको नहीं मिल सकते?

इन पर तो आपका अधिकार है।

हां—इन्हें पाने के लिए आपको अवश्य थोड़ी-सी मेहनत करनी होगी।

यदि आपने अपने मन में यह विचार बैठा ही लिया कि गरीबी ही आपके भाग्य में लिखी है तो फिर सम्पन्नता आपके पास कहाँ से आएगी?

जरा कल्पना करें कि क्या ईश्वर यह चाहता है कि उसके द्वारा रची इस दुनिया के लोग दुखी रहे अथवा वे सच्ची खुशियों से वंचित रहे?

नहीं—नहीं।

यदि ईश्वर की ऐसी इच्छा होती है तो वह सब इन्सानों को एक ही जैसा क्यों बनाता? उसने तो सबको एक समान ही बनाया है।

यदि हम किसी भी पदार्थ को नहीं पा सकते तो उसमें दोष किसका है?

यह बात मान लेना सबसे बड़ा अभिशाप है कि इस ससार में कुछ लोग तो सदा गरीब रहेंगे और इस दुनिया से गरीबी कभी नहीं मिट सकती—कुछ लोग तो अवश्य गरीब रहेंगे और कुछ अमीर।

कुछ लोग इस बन्धन में जकड़े हुए हैं कि वे सदा गरीब ही रहेंगे।

परन्तु ईश्वर ने इन्सान के लिए जो जीवन योजना बनाई है—उसमें

---

गरीबी, भुखमरी का कोई स्थान नहीं है। इस धरती पर एक भी इन्सान गरीब नहीं होना चाहिए।

परन्तु कुछ चालाक और बेईमान आदमी हेरा-फेरी से कुछ सम्पत्ति बटोर लेते हैं और कुछ भोले-भाले सीधे लोग अपनी गरीबी प्रकृति की देन समझकर शांत हो जाते हैं।

इस प्रकृति के सीने में कितने ही विशाल भंडार भरे पड़े हैं—जिन्हें यदि कोई निकाले तो वह अमीर बनता जाएगा। हा—इस कार्य के लिए साधनों की आवश्यकता है।

गरीब लोग तो भाग्य का दामन पकड़कर निराश होकर बैठ जायेंगे।

इस दुनिया में हर चीज है—किन्तु आपके पास कुछ नहीं—ऐसा क्यों?

यही न कि आपके पास धनी बनने के साधन नहीं और आपने इस विचार को पूर्ण रूप से मान लिया है कि आपका जन्म ही गरीब बने रहने के लिए हुआ है—आप अभाग्य हैं।

अर भाई—उठो, तोड़ दो इन बन्धनों को जो तुम्हें दिन-प्रतिदिन गरीबी की ओर धकेल रहे हैं।

अपने विचारों को छोटा नहीं, बड़ा बनाओ।

अपनी इच्छाओं को सीमित नहीं, विशाल बनाओ।

अपने मन से छोटे विचारों को निकाल दो।

भाग्य का सहारा लेना छोड़कर परिश्रम करो, फिर देखो तुम्हें हर चीज मिलेगी।

नई खोज कर रहे वैज्ञानिकों का यह मत है कि—

विचार ही पदार्थ है—विचार ही जीवन का अग बनकर चरित्र को विशेष स्वरूप प्रदान करते हैं और चरित्र ही हमारी आदतों पर, इच्छाशक्ति पर नियंत्रण रखता है और यदि हम अपने मन में डर के विचारों को पालते हैं या अभाव के विचारों को पनपने देते हैं।

यदि हम अपनी गरीबी से डर रहे हैं तो हमारी गरीबी के डर के कारण हमारा जीवन भय के वातावरण में परिचालित होता है।

हमारा चरित्र एक बुजदिल प्राणी जैसा बन जाता है। हमारी आदतें एक

---

थके-हारे बेदिल निराश आदमी जैसी हो जाती है।

इसका फल क्या होगा?

यही न कि हम जो बोएंगे सो काटेगे—जो सोचेगे वही मिलेगा।

हम इसलिए पेदा नहीं हुए कि दुखों में अपना जीवन काटते रहे।

जीवन की आवश्यकताओं से वंचित रहे।

सदा दुखी रहकर सिसकते रहे।

हमारा जन्म इसलिए नहीं हुआ कि गरीबी की घुटन में सांस ले।

ईश्वर ने हमें भी तो सारी शक्तियाँ प्रदान की हैं—जिनके सहारे हम अपने जीवन को सुखी, सुन्दर, चिन्तामुक्त बना सकते हैं।

परन्तु हमने हार मान रखी है।

हम अपने जीवन में कोई परिवर्तन करने को तैयार नहीं—बस दिन-रात अपने भाग्य को रोते-पीटते यह भूल गए हैं कि हमारा कोई कर्तव्य भी है।

किन्तु कितने दुख की बात है कि हमारे विचार ही गलत हैं।

हमारी कल्पना की उड़ान ही कम ऊँची है कि ऊँचे विचार ही नहीं रखते।

आदर्श मानव होते हुए भी हमने अपने-आपको अभाग्य और बेबस मान लिया—और दूटे हुए मन से सांस लेकर आगे भरते रहे।

क्यों?

आखिर क्यों?

यदि हम अपने मन के छोटे विचारों को दूर कर दें। आदर्श मानवता को अपना लें, जीवन को सुन्दर, विशाल, दुखों से अलग, निराशा से दूर करके, उसे उदार बनाने का सकल्प करें तो क्या नहीं बन सकते?

आज ही यह प्रतिज्ञा कीजिए कि—

हम गरीबी से मुह मोड़ लेंगे—गरीबी हमारा सबसे बड़ा शत्रु है।

हमें प्रकृति के भरे सुख के भंडार से ही सारे सुख प्राप्त करने हैं।

इन पर हमारा भी उत्तना ही अधिकार है—जितना सुखी इन्सान का।

गरीबी ससार का सबसे बड़ा पाप है—और उससे बड़ा पाप है भाग्य का सहारा लेकर गरीबी को सहन करना।

उठो, यह प्रण करो कि हम अपनी सारी शक्ति गरीबी के विरुद्ध लड़ने में लगा देंगे।

ससार में क्या नहीं—ईश्वर ने इस दुनिया में हर चीज पैदा की है।

इन्सान के लिए ही तो है। क्या किसी वस्तु पर व्यक्ति विशेष का नाम लिखा है?

नहीं, बिल्कुल नहीं।

यह तो आपकी हिम्मत पर भी निर्भर है कि आप इतने बड़े भंडारों में से अपने लिए क्या-क्या निकाल सकते हैं।

यह सत्य है कि हम अपने विचारों के ही जाल में जीवन व्यतीत करते हैं।

अपने विचारों के हिसाब से ही अपने जीवन का निर्माण करते हैं।

जैसे भी हमारे विचार होंगे—वैसा ही हमारा चरित्र बन जाता है, जैसा हमारा चरित्र बनता है वैसे ही हमारे काम होते हैं, जैसे हमारे काम होंगे वैसा ही हमारा जीवन भी होगा।

ओ इन्सान तुझे ही इस ससार का सर्वश्रेष्ठ प्राणी माना गया है। तू ईश्वर का ही तो एक अंश है। इस दुनिया में तू कीड़ों की तरह रेगने के लिए नहीं, तुझे बड़े-बड़े महान कार्य करने हैं।

तुम तो धरती के देवता बन सकते हो, राक्षस बुद्धि मत बनो।

तुझे भगवान ने इस धरती पर इसलिए भेजा है कि तू स्वयं भी जीवन का आनंद ले और अपनी किस्म के दूसरे इन्सानों की जरूरत का भी ख्याल रखे।

इन्सान ही इंसान के काम आता है। यदि तुम अपने लिए सुखों की तलाश करते हो तो अपने आस-पास के लोगों का भी ख्याल रखो।

अपने को गरीब मत समझो।

गरीब होना कोई पाप नहीं, गरीबी का विचार सबसे बड़ा पाप है।

□□□

# પ્રસન્નતા ઔર મનોવંજન





## प्रसन्नता और मनोरंजन

एक बालक ने कहा, मैं इतना प्रसन्न हू कि मेरी प्रसन्नता का कोई अन्त ही नहीं और मेरी प्रसन्नता उस समय तक मेरा साथ देगी, जब तक मैं जवान नहीं हो जाता। एन पी विल्स के मतानुसार—जो लोग प्रसन्न रहते हैं उन्हीं के यहाँ बरकत भी होती है। यदि सारे माता-पिता इस बात को समझ ले कि बच्चों के साथ, हर स्थान पर अधिकाधिक प्रेम किया जाये, तो केवल अपने ही नहीं बल्कि जनसाधारण के सुख में भी वृद्धि हो जाए।

दुःख का विषय है कि बहुत कम माता-पिताओं को अपनी इस पवित्र धरोहर का अनुभव है। कुछ अधिक समय नहीं हुआ, जब बच्चों को भेड़-बकरियाँ समझा जाता था और उनके साथ जानवरों का सा व्यवहार किया जाता था। उन्हें इस प्रकार उठाया-बैठाया जाता, मानो उनका अलग से कोई अस्तित्व ही नहीं। उनके अधिकार तो हैं, किन्तु नाममात्र के।

उन्हें बड़ी निर्दयता से मारा-पीटा जाता था। अब अधिकांश माता-पिता की यह धारणा है कि जीवन में स्वयं उनके अस्तित्व की देख-भाल अत्यंत महत्वपूर्ण है, यद्यपि वास्तविकता यह है कि बच्चों का पालन-पोषण तथा शिक्षा उनके अपने अस्तित्व की देख-भाल से अधिक आवश्यक है और उनका यह कर्तव्य हो जाता है कि अपने इस दायित्व को यथा शक्ति पूरा करने का यत्न करें।

अब सरकार को भी यह अनुभव हो रहा है कि बालक राष्ट्र की बहुमूल्य धरोहर है और उसे माता-पिता की उदासीनता तथा शिक्षकों की गलत एवं पथभ्रष्ट तथा पोषण का शिकार नहीं बनने देना चाहिए। यदि बालकों की शिक्षा-दीक्षा समुचित ढंग से की जाए तो वे भारी रकम जो अपराधियों के मुकदमों, जेलखानों और सुधारगृहों पर व्यय होती है बच जाए। इसके अतिरिक्त निकम्मों और बेकारों को काम दिलाकर बहुत से व्यय को आय में परिवर्तित किया जा सकता है, क्योंकि लाभप्रद और कार्य करने वाले नागरिक राष्ट्र के लिए असीम संपत्ति तथा धन का साधन है।

इसके विपरीत निकम्मे तथा बेकार लोग राष्ट्र की पीठ पर निरुपयोग

हसते-हसते कैसे जिये?

हे। यदि आरम्भ से ही बालको की शिक्षा-दीक्षा आधुनिक तथा प्रगतिशील ढंग पर दी जाए तो ऐसे निरुपयोग लोगों का अस्तित्व ही न रहे। हममुख तथा दीक्षित बालक ही देश के प्रसन्नचित तथा उल्लसित एवं उपयोगी नागरिक बन सकते हैं। बालक के लिए खेल-कूद उतना ही आवश्यक है, जितना कि एक पोथे के लिए सूर्य का प्रकाश तथा गर्मी। खेलकूद तथा सर-सपाटे से बच्चे का विकास होता है और इस प्राकृतिक खाद पर वे बढ़ते तथा फलते-फूलते हैं। स्नेही तथा दयालु मा के हृदय का प्रकाश और प्रेम इस वियोग में सहायक सिद्ध होते हैं। बालको को घर के बाहर नहीं अपितु घर के अन्दर भी खेल-कूद की स्वतंत्रता होनी चाहिए। देखा गया है कि प्रायः घरों में अत्यधिक गाम्भीर्य व्यवहृत होता है, बालको को अपनी इच्छानुसार खेलने का अवसर नहीं दिया जाता। यदि उनकी इस स्वाभाविक इच्छा को दबाने का यत्न किया जाता है तो उसके परिणाम अत्यन्त भयानक होते हैं। उनके माता-पिता को यथासंभव उनकी इच्छा के प्रति सजग रहना चाहिए।

इससे लाभ यह होगा कि जब वे व्यावहारिक जगत में पर्दापण करेंगे और उन्हें वहाँ विफलताओं का सामना करना पड़ेगा तो वे सहर्ष उनसे लोहा ले सकेंगे। इसके अतिरिक्त बच्चों को प्रसन्न रहने का अवसर प्रदान किया गया है तो बजाय चुपचाप, गुमसुम, खिन्न मन और दबे-दबे रहने के माता-पिता के लिए सहायक सिद्ध होंगे और अच्छे नागरिक बनेंगे। जिन बच्चों को खेल-कूद में अपने हार्दिक विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान किया जाता है तो वे न केवल अच्छे नागरिक ही बनते हैं अपितु अच्छे व्यापारी और नागरिक भी। वे अपने जीवन में अधिक सफल होते हैं, और उनका अपने वातावरण पर पर्याप्त प्रभाव पड़ता है।

प्रसन्नता तथा मनोरंजन से मानव बढ़ता है और उसकी आंतरिक योग्यताओं तथा शक्तियों को व्यक्त होने का अवसर प्राप्त होता है। मलिन तथा दुखद घरेलू वातावरण कठोर हृदय तथा कुस्वभावी माता-पिता, त्रुटिपूर्ण शिक्षा-दीक्षा, सासारिक सकट, दुख पीड़ाओं, अपराध तथा निचले वर्गों की अकथनीय दशाओं के लिए अधिकतर उत्तरदायी है। इस युग में अनेक ऐसे दरिद्र तथा अभागे हैं जो अपनी असफलताओं तथा निराशाओं

का कारण बाल्यावस्था की उत्साहहीनता बता सकते हैं। यदि बालक को हर समय झिड़किया दी जाए, आखो से ओझल न होने दिया जाए और उसे बात-बात पर हर समय कोसा जाता है, बात-बात पर झिड़किया दी जाती है, चुन-चुनकर उनके दोष निकाले जाते हैं तो उनका दिल टूट जाता है और वे सब कुछ खो बैठते हैं। यहाँ तक कि वे अपने आत्माभिमान से वंचित हो जाते हैं। दिन-रात जब उनके कानों में यही आवाज पड़ती है तो उन्हें विश्वास हो जाता है कि वे वास्तव में सर्वथा निकम्मे हैं ससार में न उनका कोई आदर है न प्रतिष्ठा और न ही ससार को उनकी आवश्यकता है।

एक दरिद्र बालक को उसके मा-बाप उम्र भर निकम्मा कहकर पुकारते हैं। उसे जब काम करने के लिए झोपड़ी से खेतों पर ले गए तो वह काम से जी चुराने का यत्न करने लगा। पूछने पर उसने अपने साथियों को बताया—मे कुछ नहीं जानता। मैं सदा ऐसा ही रहा हूँ। मेरे मा-बाप मुझे हमेशा निरर्थक कहा करते थे। कहते थे मैं कभी भी कुछ नहीं कर सकता। बच्चे को हर घड़ी निकम्मा और बेकार कहने से वह इतना हतोत्साहित हो जाता है कि अन्त में बिल्कुल लापरवाह हो जाता है और यथा शक्ति प्रयत्न करने से बचता है। उससे उसके साहस और शक्ति को ऐसा धक्का लग जाता है कि आजीवन उसकी उन्नति रुक जाती है। प्रायः माता-पिता बालक को इस प्रकार संयोजित करते हैं—अरे जल्दी करो। ओ सुस्त और निकम्मे लड़के, तुम इतने मूर्ख और निरक्षर क्यों हो?

गधा कहीं का! तू मेहनत क्यों नहीं करता। मैं कहता हूँ कि तू कभी भी कुछ नहीं कर सकता। इस प्रकार बालक की स्वाभाविक शक्ति का पतन हो जाता है। यह एक अपराधपूर्ण कृत्य है कि बालक को अपनी बाताँ से यह विचार उत्पन्न हो जाए कि वह ससार में कभी भी कुछ बनकर नहीं दिखाएगा।

माता-पिता इस बात पर किंचित ध्यान नहीं देते कि बालक के कोमल तथा भावुक हृदय पर ऐसा चित्र अंकित कर देना, जो आजीवन उसके लिए निन्दा का कारण सिद्ध हो, बहुत सरल है किन्तु उसके परिणाम अत्यंत भयंकर हैं।

माता-पिता अपने परिचितों से कहा करते हैं कि हमारा लड़का बिल्कुल निकम्मा और खराब है। ऐसा कहते हुए उन्हें तनिक अनुभव नहीं होता कि

बालक के हृदय से ये शब्द नहीं मिट सकते। यदि किसी वृक्ष पर कोई व्यक्ति अपना नाम अंकित कर दे तो वृक्ष की वृद्धि के साथ-साथ वह नाम भी बढ़ता और फैलता जाएगा। इसी प्रकार जो शब्द बाल्यावस्था में बालक के मस्तिष्क तथा हृदय पर अंकित कर दिए जाते हैं वे उसकी आयु के साथ-साथ बढ़ते हैं।

बालक बहुत जल्दी हिम्मत हार बैठते हैं, उनका विकास अधिकतर बाह-बाह और शाबाश पर निर्भर है। यदि उनकी प्रशंसा की जाए तो वे और अधिक रुचि से तथा मन लगाकर काम करते हैं। जो माता-पिता अथवा शिक्षक बालक को पर विश्वास करते हैं, उनको उत्प्रेरित व उत्साहित करते हैं, उनकी सहायता करते हैं तो बालक भी ऐसे माता-पिता तथा शिक्षक पर प्राण न्योछावर करते हैं। परन्तु यदि उन्हें आगे दिन धिक्कारा जाए तथा घृणा की दृष्टि से देखा जाए तो हतोत्साहित हो जाते हैं, हर घड़ी की झिड़की तथा डाट-फटकार से वे दबे से रहते हैं और उनके हर्षोल्लास का गगन शीघ्र मलिन व अन्धकारमय हो जाता है। यदि किसी बालक में बहुत-सी त्रुटियाँ तथा शिथिलताएँ पाई जाएं तब भी उसे हर समय उनका स्मरण न कराया जाना चाहिए, माता-पिता तथा शिक्षक को सर्वदा उज्ज्वल पहलू पर दृष्टि रखनी चाहिए और उन्हीं के बारे में बातचीत करनी चाहिए।

हर मनुष्य चाहे वह युवा है या वृद्ध आपको उसके साथ मधुरता एवं नम्रता का व्यवहार करना पड़ेगा, क्योंकि मानव प्रकृति शत्रुता, रगानि, टीका-टिप्पणी, डपट के विरुद्ध विद्रोह करती है। यदि किसी व्यक्ति का पुत्र या किसी गुरु का शिष्य मूर्ख तथा बुद्धिहीन भी है तो भी उसे हर घड़ी यह नहीं कहना चाहिए कि तुम तो निपट बुद्ध निकले।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि युग के बड़े-बड़े महारथी भी अपने समय में मूर्ख, बुद्ध समझे जाते रहे हैं। जो बालक शिक्षा में उन्नति न करे, पढ़ने-लिखने में दुर्बुद्धि और शिथिल मस्तिष्क का प्रतीत हो, उसे भी झिड़कना नहीं चाहिए। संभव है—वह अपनी योग्यता प्रकट करने का यत्न कर रहा हो।

समझदार मा-बाप और बुद्धिमान शिक्षक बालक के इस प्रयास में उसकी सहायता करते हैं। उन्हें उसकी कठिनाइयों का अनुभव होता है क्योंकि उसके लिए तो यही वास्तविक कठिनाइयाँ हैं। यदि कोई

सहानुभूतिहीन व्यक्ति उसे मात्र आलसी समझे तो उसे भारी दुःख होगा। संभव है—उसका शरीर इतना विकासोन्मुख हो कि उसके सारे अवयव उस विकास के कार्यान्वयन में व्यस्त हों। शिक्षको के लिए यह आवश्यक है कि वे अपने शिष्य को उसकी शिथिलताएँ और त्रुटियाँ बताने की अपेक्षा यह कहकर प्रोत्साहित करें कि तुम्हारा सृजन विफलता एवं निराशा के लिए नहीं अपितु सफलता तथा प्रसन्नता के लिए हुआ है। तुम्हें इसलिए उत्पन्न किया गया है कि तुम विश्व में ऊँचे हो और उन्नति करो, इसलिए नहीं कि तुम छिपे-छिपे फिरो। हर घड़ी क्षमा-याचना करते रहो और स्वयं को अयोग्य समझकर बैठे रहो। उन्हें तो बताना चाहिए कि तुम यह काम कर सकते हो, यह नहीं कि तुम यह काम नहीं कर सकते।

माता-पिता को बालक के मस्तिष्क में भय की अपेक्षा साहस और शका के स्थान पर आत्मविश्वास उत्पन्न करना चाहिए। यदि वे इस प्रवृत्ति को ग्रहण करेंगे तो थोड़े ही दिनों में उन्हें ज्ञात हो जाएगा कि उनका बालक कुछ सँ कुछ बन गया है। उसके विचारों और अभिलाषाओं में क्रान्ति उत्पन्न हो गई है। जब वह निराशा और थकान की बजाय आशा व उत्साह, शका के स्थान पर आत्मविश्वास और भय के बदले साहस तथा स्वतंत्रता का बीजारोपण करेंगे तो वह बालक के जीवन की एक बहुत बड़ी समस्या का समाधान कर लेंगे। अधिकतर माता-पिता तथा शिक्षको को इस बात का ज्ञान है कि जब बच्चों की प्रशंसा की जाए, उनको प्रोत्साहित किया जाए तो वे सैनिकों की भाँति भागम-भाग व चुस्ती और चालाकी से काम करते हैं।

यदि उत्तम परिणाम प्राप्त करने हो तो उनके मार्ग में कोई बाधा नहीं होनी चाहिए। गुरु और शिष्य के बीच किसी प्रकार की कटुता या मनोमालिन्य नहीं होना चाहिए। शिष्य सर्वथा उन गुरुओं से अगाध प्रेम करते हैं जो कृपालु तथा दूरदर्शी होते हैं, लड़कों के काम में, उनकी स्थितियों में रुचि लेते हैं। किन्तु जो शिक्षक कुस्वभावी, डाट-डपट करने वाले और कठोर हृदय होते हैं, उनकी सूरत देखते ही विद्यार्थियों के मन में उनके प्रति ग्लानि और वेमनस्य उत्पन्न हो जाता है और यह बात प्रायः उनके प्रगतिपथ में बाधक सिद्ध होती है। बुरा कार्य करने पर तो बालक को तुरत दोषी ठहरा दिया जाता है, उसको उलाहना दिया जाता है किन्तु जब वह कोई अच्छा

काम करे तब उसकी सराहना नहीं की जाती। 'शाबाश' और 'वाह-वाह' कहकर उसको प्रोत्साहन नहीं दिया जाता और इसी के फलस्वरूप बालक का कोमल हृदय टूक-टूक हो जाता है। यह दीक्षा का उचित ढंग नहीं है जो भावी जीवन में उसके लिए भारी कठिनाइयों का कारण बन जाता है।

एक मा ने प्रोत्साहन के नियमों पर अपने बच्चों की दीक्षा तथा उनका पालन-पोषण किया। जब कभी कोई बच्चा अच्छा तथा प्रशंसनीय कार्य करता तो वह तुरन्त उसको सराहती। जब उसका कोई बच्चा कोई शुभ काम करने की चेष्टा करता तो वह उसके प्रयास की प्रशंसा करती और कहती कि इस प्रकार मेरा अपने बच्चों पर उन माताओं से अधिक प्रभाव है जो अपने बच्चों को हर समय झिड़कती-धूरती और बुरा-भला कहती रहती हैं। बड़े होकर भी उसके बालक अत्यन्त सुस्वभावी तथा आज्ञाकारी पुत्र सिद्ध हुए। हर समय बालकों को नहीं-नहीं, ऐसा मत करो कहने से वे साहसहीन तथा भीरु हो जाते हैं। उनकी योग्यता क्षीण हो जाती है। जो लोग बालकों के स्वभाव से अनभिज्ञ हैं, उनकी निष्ठुरता तथा मारपीट ने कतिपय प्रखर बुद्धि तथा उज्ज्वल मस्तिष्क वाले भावुक बालकों को विनाश तक पहुँचा दिया है। वे झिड़कियों, घुड़कियों और मारपीट से उन्हें आज्ञाकारिता का सज्जनता का पाठ सिखाना चाहते हैं यद्यपि वे नहीं जानते कि ऐसा करने से अन्ततः बुद्धिमान तथा उद्यमी बालक भी आलसी और ढीठ बन जाते हैं।

बहुत कम माता-पिता तथा शिक्षक यह जानते हैं कि एक दुबले-पतले, कोमल तथा लजीले बालक से किस प्रकार बड़े से बड़ा काम लिया जा सकता है। ऐसे बच्चे जो साधारणतया दुर्बल होते हैं, बहुत जल्दी बात-बात पर बिगड़ जाते हैं। अतः उनके स्वभाव को भली प्रकार समझ लेना घरवालों के लिए अतिशय कठिन होता है। बहुधा उनकी माताएँ भी उनके स्वभाव से परिचित नहीं होतीं और गलती कर जाती हैं। ऐसे माता-पिता भी हैं, विशेषतया, माताएँ जो बच्चे की चूक अथवा किसी अपराध पर दूसरों के सामने उसे दण्ड देना आवश्यक समझती हैं, क्योंकि उनके नियमानुसार ऐसा करना बालक के लिए लाभकर होता है। जिस व्यक्ति ने स्वयं लज्जा अथवा पश्चपाताप का अनुभव नहीं किया, वह बालक की उस रुष्टता तथा पीड़ा का अनुभव नहीं कर सकता, जो उस व्यवहार के कारण सहन करनी

पडती है।

जिन बालकों को दूसरों के सामने इस प्रकार अपमानित किया जाए, वे कई-कई दिन तक उदास तथा खिन्न रहते हैं। एक बार किसी शिक्षिका ने एक बालक को पूरी कक्षा के सामने यह कहकर गोद में बिठा लिया,—“तुम अभी दूध-पीते बच्चे हो। आओ, तुम्हें गोद में ले लूँ।” इस पर सारे विद्यार्थियों ने ठहाका लगाया। उस लड़के को इस बात का इतना दुःख हुआ कि वह कई मास उदास-उदास रहा और किसी से आख मिलाकर बात न करता था। तथ्य यह है कि अधिकतर माता-पिता और शिक्षक अपने बालकों और शिष्यों की कठिनाइयों का अनुमान नहीं लगाते और वे बालक बहुत जल्दी हतोत्साहित हो जाते हैं। यदि उन्हें बार-बार अयोग्य और निकम्मा कहकर पुकारा जाएगा तो उनका दिल टूट जाएगा और वे किसी प्रकार की चिन्ता अथवा पीड़ा का सामना करेंगे तो चूँकि यह उनके लिए अपने ढंग की पहली मुसीबत होती है और वे ससार के उतार-चढ़ाव से अनभिज्ञ होते हैं, अतएव अपने छोटे से दिल को यह कहकर सान्त्वना नहीं दे सकते कि ऐसा हुआ ही करता है। मीठी-मीठी बातों और भापा के माधुर्य से बालकों के अन्दर ऐसी शक्तियाँ उत्पन्न की जा सकती हैं, जिन पर स्वास्थ्य, सफलता और प्रसन्नता तथा हर्ष के अवयवों को विकसित किया जाए और उन पर जोर दिया जाए तो हम अपने जीवन की दिशा मोड़ सकते हैं। हम बर्षों मलीनता, उत्साहहीनता और आत्मिक वेदना तथा निराशा के कारण रुक-रुक नहीं जाएंगे बल्कि हमारी चाल में दृढ़ता, स्थिरता और मजबूती आ जाएगी। प्रत्येक दयावान् तथा सहानुभूतिशील माँ अपने पुत्र की चोट को अच्छा करने के लिए हर वक्त अपने विचार द्वारा उस पर प्रभाव डालती है। वह बालक के पेरों तथा उसकी चोट को चूमकर उससे यह कहती है कि अच्छा हो गया। ऐसा करने से बालक को सतोष प्राप्त होता है। माँ हर घड़ी, पीड़ाओं और उसके दुःखों को अपने विचारों द्वारा दूर करती रहती है। जो पिता अपने बालक को साहसी एवं बलवान् देखना चाहता है, उसे चाहिए कि वह हर समय पराक्रम और बहादुरी की ओर ध्यान दे।

जो कुछ दूसरों को विचारों द्वारा बताया जाता है, उसमें वह वैसी ही योग्यता उत्पन्न कर सकता है। पिता को चाहिए कि वह पुत्र को पराक्रमी,

बलवान, बहादुर और अपने ऊपर विश्वास करने वाला समझे। कोन नही जानता कि इस आयु मे जबकि प्रत्येक बात हृदय पर अंकित हो जाती है। जो चित्र बालक के सामने रहता है, उन्ही साचो मे उसका जीवन ढलता है। क्रोध, रुष्टि, आलोचना और धिक्कार बालक के हृदय मे कभी भी अच्छे और सद्विचार उत्पन्न नही कर सकते।

पचास वर्ष पूर्व जब लोगो का ध्यान अधिकतया गलत ढंग से बुराई तथा दुर्जनता की ओर दिलाया जाता था, धार्मिक भयावह परिणामो का उल्लेख करते थे, जो बुरे काम करने वालो के सामने आएंगे। वे उस समय पर राष्ट्र-विनाश तथा लोगो की गिरावट का जिक्र करते थे। किन्तु अब विचारो ने पलटा खायो है। अब उनके उपदेशो मे जनता के सदगुणो के सुपरिणाम अधिकतया बताए जाते है और दुर्गुणो अथवा पाप का उल्लेख कम होता है।

इस युग मे लोगो को अपनी भयानक त्रुटियो के दुष्परिणाम उतने नही बताए जाते। अब पुण्य को बढा-चढाकर बताया जाता है और पाप की ओर यदा-कदा ही ध्यान किया जाता है। माता-पिता का हृदय चुम्बक की भाँति होता है। वह बालक की प्रकृति तथा स्वभाव से आकर्षण द्वारा वही सब कुछ प्राप्त करता है जो विचारो के द्वारा बालक के मानस-पटल पर अंकित किया जाता है।

यदि बालक के हृदय-पटल पर यथासमय सदाचार, शुभेच्छा, दानशीलता, प्रामाणिकता, सत्य परिश्रम तथा प्रसन्नता के विचार प्रकट होते रहते है तो विश्वास किया जा सकता है कि युवा होने पर वह बालक सफलता तथा प्रसन्नता का अधिकारी बनेगा। बालक के आत्मविश्वास को हर प्रकार से बढाना चाहिए, किन्तु इतना भी नहीं कि उसे अपनी योग्यता और पात्रता पर गर्व हो जाए और वह इतराने लगे। बल्कि उसके रोम-रोम मे यह विचार उत्पन्न कर देना चाहिए कि माता-पिता उसके लिए ईश्वरीय देन है और उसे सारी योग्यता तथा शक्ति-प्रदान करने वाला परम-पिता परमेश्वर है।

यदि माता-पिता बालको के आत्मिक प्रकृति से अपील करे और उन्हे भगवान की एक पवित्र देन समझे तो उनके बच्चे अत्यंत योग्य, बुद्धिमान और सदाचारी बन सकते है। यह कितनी निचित्र बात है कि किण्डर-गार्टन शिक्षा-प्रणाली के द्वारा बच्चो को खेल-खेल ही मे सब कुछ सिखा दिया



जाता है। पराक्रम तथा बहादुरी के खेलों से वे साहस और पौरुष सीखते हैं, न्याय के खेलों से न्यायवादिता, नैतिक खेलों से उनका स्वभाव तथा आदतें सुधर जाती हैं।

गरीबों के बच्चे जिनका लालन-पालन निरक्षरता, गंदगी और दरिद्रता के वातावरण में होता है और जिनको ससार की अच्छी और ऊँची बातों का ज्ञान तक नहीं होता जब सामाजिक एवं नैतिक खेल-खेलकर घर जाते हैं तो वे अपने मस्तिष्क में नये विचार लेकर जाते हैं। वे विनम्र तथा सुस्वभावी बन जाते हैं, हर किसी को झुककर अभिवादन करते हैं और उनके मा-बाप को यह स्वीकार करना पड़ता है कि किण्डर-गार्टन शिक्षण-पद्धति से प्रभावित होकर अधिकतर बालक अपने घरों की काया पलट कर देते हैं। महत्पूर्ण बात उसके स्वाभाविक यथार्थ और हर्षोत्पादक विचारों की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहन देना है, किन्तु बहुत कम बच्चों की शिक्षा-दीक्षा स्वाभाविक ढंग से की जाती है ताकि उनके स्वाभाविक विकास में कोई बाधा या उसके अवयवों की वृद्धि में कोई रोक-टोक न हो। उन्हें अपने हृदय की बात स्पष्ट रूप से तथा इच्छा के विरुद्ध बलात् कुछ काम लिया जाए तो उनके मानसिक अंग क्षीण या क्रियाविहीन हो जाते हैं।

जब आप देखें कि बच्चा अपने काम अथवा पढ़ाई में रुचि नहीं लेता तो समझ लीजिए कि कोई न कोई दोष उसमें निस्सन्देह है। क्योंकि हर बात में रुचि लेना बालक के लिए ऐसा ही स्वाभाविक तथा आवश्यक है जैसा कि पक्षियों के लिए चहचहाना। यदि आप यह चाहते हैं कि वह अपने अध्ययन अथवा कार्य में बहुत शीघ्रता से प्रगति करें तो उसके मस्तिष्क से अध्ययन या काम को कोई विपत्ति समझने का विचार दूर करने की चेष्टा कीजिए। प्रेसिडेंट ईलियट का कथन है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली का उद्देश्य यह है कि उसकी प्राप्ति में प्रसन्नता और हर्ष का प्रदर्शन हो। कहना ना होगा कि स्वतंत्रता इस हर्ष के लिए अवश्यम्भावी है।

हमारी शिक्षा-प्रणाली का सबसे बड़ा दोष यह है कि स्कूलों में बच्चों को इतना काम करने के लिए दिया जाता है जिसे वे भली-भाँति सम्पन्न नहीं कर सकते। यह एक अक्षम्य पाप है। हमारा आदर्श प्रसन्नता को बढ़ाना और जीवन को सुखद बनाना है और यदि हम इस आदर्श पर दृढ़ता से डटे रहे तो कोई कारण नहीं कि हम उसे प्राप्त न कर सकें। इसकी प्राप्ति के

लिए हमें आधुनिक शिक्षा-प्रणाली और अन्य अनेक मूल्यों को बदलना होगा, जिससे अनुदार लोग निश्चय ही नाक-भो चढाएंगे, परन्तु यदि हमें और सुखद परिणाम प्राप्त करने हैं तो ऐसे लोगों की परवाह किए बिना आगे बढ़ना होगा, यहाँ तक कि हम अपने लक्षित स्थान को पहुँच जाएँ।

अपने आदर्श को सदैव अपने सामने रखें, क्योंकि यदि आप शक्ति और स्थिरता से अपने जीवन के लक्ष्य का पालन करेंगे तो दुनिया स्वयमेव आपकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर देगी, क्योंकि वह ऐसे ही लोगों का सम्मान करना जानती है। यदि आप कुछ भी अस्तित्व रखते हैं, यदि आपके अस्तित्व की कुछ भी वास्तविकता है तो आप जीवन की निकृष्टतम परिस्थितियों में भी निर्वाह कर सकते हैं। यदि कोई घटना अथवा दुर्घटना आपके आदर्श को कम करके आपके तो भयभीत होने की आवश्यकता नहीं। आप तो केवल चिन्ताजनक विचारों से दूर रहें, किन्तु अपने आदर्श पर दृढ़ता से डटे रहें। आपके आदर्श को परिवर्तित करने का अर्थ यह है कि आपका कोई आदर्श है ही नहीं और यह अत्यन्त भयकर स्थिति है, जो किसी भी व्यक्ति के जीवन में उत्पन्न हो सकती है। मानो उसकी जीवन-नौका की पतवार खो गई हो, वह चरम-बिन्दु से एकदम नीचे गिर गया हो।

यहाँ तक कि साधारण तथा निम्नकोटि का जीवन अनिच्छा से व्यतीत करने पर विवश हो जाता है। वह अपने अस्तित्व को जीवन सागर की लहरों के सुपुर्द कर देता है ताकि वह उसे जिधर चाहे बहाकर ले जाए, जबकि स्वयं वह जीवन के धिक्कारों को उदासीनतापूर्वक सहन कर रहा होता है, उसे अपने जीवन के उद्देश्यों तथा लक्ष्य के निम्नतर होने का अनुभव होता है तथापि उसमें वह उत्साह व उमंग नहीं होती जिसके बल पर मानव उच्च लक्ष्यों को प्राप्त कर लेता है। खेद है इस विनाशकारी स्थिति पर, जो अदर के समाप्त होने पर प्रकट होती है। शायद हमारे आदर्श का उज्ज्वल सितारा वास्तव में मलिन नहीं पड़ा अपितु हमारी दृष्टि के सम्मुख पर्दा पड़ गया है। इस समय हमें रुककर अपने अतकरण से प्रश्न करना चाहिए कि क्या हम अपने जीवनोद्देश्य से आगे तो नहीं निकल गए? क्या हमारे साहस से हमारा उद्देश्य पीछे तो नहीं रहा?

एक चरम लक्ष्य है जो अपने जीवन में हमारे सामने आ सकता है। इस

समय हमें अपने आगे-पीछे देखना चाहिए। ज्यो-ज्यो जीवन के राजपथ पर हमारी दृष्टि व्यापक होती जाती है, हमारे उद्देश्य भी उच्चतर तथा महानतर होते जाते हैं। किन्तु अच्छा यही है कि हमारे लक्ष्य गभीर तथा सतुलित होने चाहिए। उनमें किसी प्रकार की कमी-वृद्धि नहीं होनी चाहिए तथा वे सतुलन के मार्ग से हटाने न पाए। श्री गणेश परमात्मा की स्तुति से किया जाना चाहिए और अपनी कल्पना को व्यवहार में परिणित किया जाए। फिर उत्साह तथा साहस के बाजुओं के साथ अपने पख ऊंचे करने चाहिए, केवल स्वप्निल ससार में विचरण न किया जाए बल्कि अपनी आखों के साथ विवशता के तथ्यों का पर्यवेक्षण किया जाए।

तदनन्तर सर्वश्रेष्ठ और सदाचारिता पूर्ण चरित्र पर अपने जीवन को ढालने का प्रयत्न करें।

प्रख्यात रसिक, धाराप्रवाह वक्ता तथा उदारदलीय राजनीतिक नेता सर विनवड लॉसन का कथन है कि जो लोग जीवन यात्रा आरम्भ करें वे मेरे इस उपदेश को ध्यानपूर्वक सुने कि जब तक वे अपने जीवन का लक्ष्य स्थिर न कर लें, एक डग भी आगे न चले और जब वे अपना जीवनोद्देश्य निश्चित कर लें तो फिर पीछे न हटें ताकि उनका लक्ष्य प्राप्त होने से रह न जाए। ७० इस बात की तनिक चिन्ता न करनी चाहिए कि ससार उसे सफलता के नाम से पुकारता है या दुर्भाग्य अथवा विफलता कहता है।

सुप्रसिद्ध अमरीकी लेखक तथा दार्शनिक इमरसन ने कहा कि जो कुछ तुम्हारे हृदय में है, तुम्हारे होठों पर होना चाहिए। यदि उसे कोई देवता नहीं मिलता तो उसका कारण यह है कि स्वयं हमारे मन में कोई देवता नहीं। यदि तुम्हारे अन्दर स्वयं महानता के चिह्न लुप्त हैं तो ससार उन्हें दूढ़ निकालेगा और तुम्हें सत्ता के सिंहासन पर आसीन करेगा, परन्तु यदि तुम टूटे-फूटे सपने देखते रहते हो और तुम्हारे विचार विच्छिन्न तथा हेय हैं तो तुम जीवन-भर कुछ नहीं कर सकते और ससार में तुम्हारा कहीं मान न होगा।

यह भी सत्य है कि हमारा जीवनोद्देश्य विरस्थायी नहीं है, बल्कि वह परिस्थितियों के साथ परिवर्तित होता रहता है। कल जो हमारा उद्देश्य था, वह आज हमारे सामने नहीं। बाल्यावस्था, युवावस्था तथा वृद्धावस्था में मानव के जीवनोद्देश्य विभिन्न होते हैं। इस परिवर्तन में अधिकतर अनुभव

का हाथ होता है और स्तर के परिवर्तन से भी ऐसा हो जाता है। अधिकतर वृद्ध लोगो कथन है कि आधी आयु तक अपने और अपने माता-पिता के लिए जीवन रहता है।

और उसकी शेष आधी आयु अपनी सतान के लिए व्यतीत होती है। उसके प्रयत्नो का झुकाव निश्चित रूप से उस ओर होता है कि उसके बच्चो की दशा बेहतर हो और उनका भविष्य उज्ज्वल हो। पिता इस विचार से कार्य करता है कि जब उसकी मृत्यु हो जाएगी तो उसके बाद पुत्र उसका स्थान ले लेगा।

इसलिए पिता का युवावस्था का उद्देश्य वृद्ध होने पर बदल जाता है। लेकिन एक लक्ष्य ऐसा भी है, जिसमे किसी प्रकार के परिवर्तन की आवश्यकता नहीं और वह है सच्चे उल्लास तथा उज्ज्वल चरित्र का आदर्श। बाल्यावस्था तथा युवावस्था की सीमाओं को पार करने के पश्चात् जब मानव वृद्धावस्था में प्रवेश करता है और उसका शरीर क्षीण तथा दुर्बल हो जाता है तो उस समय उल्लास ही एक ऐसी वास्तविक एवं स्थायी संपत्ति है जो उसका साथ देता है। यह एक ऐसा अमिट अनंत भण्डार है जो समय की टूट-फूट तथा प्रभाव से सर्वथा बचा रहता है।

यह एक आदर्श है, जो नश्वर नहीं। यह एक ऐसी वस्तु है, जिसका फल इस लोक में तो मिलता ही है परलोक में भी अवश्य मिलेगा। यह एक ऐसी अनश्वर देन है, जिसके सम्मुख ससार के अन्य सारे उपहार और संपत्तियो हेय हैं। आत्मा की योग्यता की परीक्षा उस समय होती है कि वह आदर्श-प्राप्ति के लिए कितना बलिदान देने के लिए तैयार है। आप निस्सन्देह यह कहे कि मैं अमुक काम करने के लिए तैयार हूँ, किन्तु प्रश्न यह है कि आप अपनी उद्देश्य-प्राप्ति के लिए प्रयास में कितनी बलि दे सकते हैं। कथनी और करनी में बड़ा अन्तर है। किसी वस्तु को प्राप्त करने की मात्र इच्छा प्रकट करना और उसे पाने के लिए दृढ़ सकल्प करना (चाहे मार्ग में कितनी ही बाधाओं का सामना क्यों न करना पड़े) इन दोनों में भारी अन्तर है। बहुत से लोग ठण्डी आँहें भरते हैं, कराहते हैं और कहते हैं कि यदि हमें सासारिक झगड़ों से मुक्ति मिल जाए, पेट की समस्या मार्ग में बाधक न हो, दरिद्र्य का भय न हो, बीमारी की आशंका न हो तो हम अनेक महान कार्य करके दिखा सकते हैं।

परन्तु सत्य तो यह है और इसमें रत्ती भर अत्योक्ति नहीं कि काम करने वालों ने ससार के बड़े-बड़े कार्य कष्ट व सकट तथा दुख व पीड़ा से घिरकर किए हैं और यह काम ऐसे लोगों ने सपन्न किए हैं जो एक ओर तो अपनी शारीरिक शक्ति तथा मानसिक शक्ति के बल पर जीविकोपार्जन के लिए संघर्ष करते हैं और दूसरी ओर उन्हीं प्रतिकूल स्थितियों में रहकर अपने जीवनोद्देश्य की प्राप्ति में सचेष्ट रहते हैं।

जिन नवयुवकों और बौद्धिकाचार्यों ने सभ्यता या संस्कृति की प्रगति की ऊँची सोपान पर पहुँचाया है और मानवीय संस्थाओं से संघर्ष रखते थे जो जीवनोपयोगी वस्तुओं की प्राप्ति के लिए धक्के खाते और संघर्ष करते हैं और जिन्हें जीवन की गहन व्यस्तता में बहुत कम अवकाश मिलता है। इसका कारण तो विदित नहीं, किन्तु साधारणतया यह विचार है कि व्यस्त तथा सक्रिय जीवन प्रायः मानव प्रकृति के कवित्व प्रेम को समाप्त करते हैं। वह सौन्दर्य तथा लालिप्य की अनुभूति को नष्ट कर देता है। बहुत ही चालाक व्यक्ति जीवन की मुदुलताओं, ललिताओं की तरह तक पहुँच सकते हैं, किन्तु वास्तविकता यह है कि बहुधा अत्यंत सुंदर तथा ललित चमत्कार ऐसे पुरुषों और स्त्रियों ने कर दिखाए हैं जो सकट तथा विपत्तियों में घिरे हुए थे और जिन्हें दैनिक व्यस्तताओं में सिर खुजाने की भी फुर्सत नहीं मिलती थी। ससार की कतिपय सर्वश्रेष्ठ तथा महानतम पुस्तकें दरिद्रता तथा विपत्ति के दिनों में ही लिखी गई हैं।

कुछ शाहकार ऐसे लोगों ने प्रस्तुत किए हैं जिन्हें दैनन्दिन दुःख भरे जीवन में सतोष की सांस लेने का अवकाश प्राप्त न हुआ। जीवनोद्देश्य या आदर्श अनश्वर होता है। स्थितियों के कारण आदर्श नष्ट नहीं हो सकता, न उसकी प्यास बुझ सकती है। हाँ यदि इंसान स्वयं न चाहे तो वह कुछ भी कर सकता है। बहुत कम लोग ऐसे हैं जो जीवन को ललित कला मानते हैं। बहुमत ऐसे व्यक्तियों का है, जो जीवन के कार्यों को बहुत अनिच्छा और उकताहट के साथ पूरा करते हैं। वे अपने बहुमूल्य समय और प्रयत्नों को अपनी वासना-भूति और निम्न उद्देश्यों की प्राप्ति में नष्ट कर देते हैं जबकि उन्हें अपनी हिम्मतों और प्रयत्नों को ऊँचे तथा पवित्र उद्देश्यों की प्राप्ति में लगाना चाहिए।

यह मूल्यहीन तथा निरर्थक है कि हम अपने मूल्यवान् समय को मात्र

नश्वर तथा भौतिक वस्तुओं पर नष्ट कर दे और अपने अनश्वर तथा चिरस्थायी को भूल जाए और उसे विस्मृति के गर्भ में पहुँचा दे।

तथ्य यह है कि हमारा अधिकांश समय इन्हीं नश्वर एवं क्षणभंगुर वस्तुओं की प्राप्ति में नष्ट हो जाता है और फिर भी हम आगे भरते हैं और अभिलाषा रखते हैं कि काश, हम अपने आदर्श को प्राप्त कर लेते। हम धन-दोलत के लिए सबसे बड़ा बलिदान दे सकते हैं। किन्तु अपनी आत्मा की उच्चता, महत्ता तथा व्यापकता के लिए व्यवहारिक रूप में कुछ भी नहीं करते। हम जानते हैं कि किसी वस्तु को प्राप्त करने की मात्र इच्छा जिसके साथ व्यवहार न हो, रेल के इंजन के गर्म पानी की भाँति है।

जीवन की रेल को चलाने के लिए उद्देश्य तथा सकल्प खोलाव की सीमा तक होना चाहिए। यदि गर्म पानी से इंजन को चलाना चाहेंगे तो वह एक मील तो क्या, एक गज भी नहीं चलेगा। हमारी दृष्टि सदैव छोटी-छोटी वस्तुओं पर रहती है, जो हमारे आस-पास होती हैं। परन्तु महान तथा उच्च उद्देश्य बहुत दूर दिखाई देते हैं। यही कारण है कि निम्न वस्तुएं और साधारण उद्देश्य हमारे महान तथा उच्च उद्देश्य के मार्ग में बाधक हो जाते हैं और यही कारण है कि हम उच्च तथा महान आदर्श के सामने रुपये की ओर से आँखें बंद नहीं कर सकते।

हमें हर स्थान पर समुचित मार्ग पर चलने वाले इसान अत्यन्त निम्न कोटि का जीवन व्यतीत करते हुए मिलते हैं। वे अपने कार्य में हेड क्लर्क, बैरिस्टर, वकील, अध्यापक अथवा इंजीनियर के रूप में सफल होते हैं, किन्तु एक मानव की दृष्टि से वे असफल तथा अभागे रहते हैं। प्रत्येक स्थान पर ऐसे लोग देखने में आते हैं जो हेय तथा साधारण वस्तुओं के लिए उच्च तथा महान जीवनोद्देश्य की बलि दे देते हैं। वे अपनी सर्वश्रेष्ठ स्वाभाविक योग्यताओं को सतही तथा भौतिक लाभ की वेदी पर बलिदान कर देते हैं, अपने भव्य स्वाभाविक उद्देश्यों को कुछ सुनहरी तथा रूपहली सिक्कों के बदले बेच देते हैं। यह सत्य नहीं है कि लोग वस्तुतः विनम्रता तथा नेतिकता पर धन की प्रधानता देते हैं, अपने जीवन के स्वप्न की पूर्ति कुछ हजार रुपये एकत्र करने व सम्पत्ति बनाने तक सीमित समझते हैं अपितु तथ्य यह है कि वे साधारण प्रसिद्धि एवं फेशन परस्ती के उन्माद में लोक-कल्याण तथा सिद्धि के मार्ग से भटक जाते हैं। दूसरे शब्दों में हम यो

कह सकते हैं कि वे उच्च आध्यात्मिक आदर्श की अपेक्षा ससार की साधारण डगर पर चल खड़े होते हैं।

परन्तु मानव तथा उसका जीवन आदर्श वस्तुतः धन-सचय और चादी-सोने के समूह के सामने एक अत्यन्त बहुमूल्य रत्न है, जिसकी चमक के सम्मुख सब कुछ हेय है। जिन लोगो के नाम लोक-कल्याण के आकाश पर सूर्य बनकर चमके हैं, उनके सम्मुख सबदा उच्च लक्ष्य तथा आदर्श रहे हैं। उन्होंने कभी अपने उद्देश्य से मुह नहीं मोड़ा बल्कि स्थिरता तथा दृढ़ता के साथ उस पर डटे रहे और अपनी भरसक शक्ति उसकी प्राप्ति में लगा दी। ऐसी सक्रियता तथा निष्ठा के साथ जीवनोद्देश्य की प्राप्ति का प्रयत्न करना स्वमेव एक महान् कार्य है। यदि आप उस आद्वय को सुनें जो सदैव आपको उस मार्ग की खोज के लिए तत्पर करता है जो ऊँचाई की ओर जाता है, यदि आप उस ध्वनि को ध्यानपूर्वक सुनें और उसके अनुसार व्यवहार करें जो आगे डग भरने और उन्नति करने के लिए अनुप्रेरित करती है तो आपका जीवन कभी असफल नहीं हो सकता, चाहे ससार तथा ससार वाले कुछ भी क्यों न कहें। मुझे अटल विश्वास है कि वह युग आने वाला है जब लोगो की सेवा तथा सुधार के लिए अपना व्यक्तित्व, अपनी माता-पिता की सम्पत्ति, अपनी सत्तान की बलि सबसे बड़ी सम्पत्ति समझी जाएगी और इस प्रकार की बलि देने वाले व्यक्ति का जीवन सफल समझा जाएगा।

आज ससार महात्मा गांधी और मिस्टर जिन्ना को इसी कारण सफल व्यक्ति समझता है कि उन्होंने तन-मन-धन—सब कुछ अपनी जाति को अर्पित कर दिया। वास्तविकता तथा अनश्वर सत्ति के स्वामी वे व्यक्ति हैं, जो जीवन को सुखद बनाने और मानवता के कल्याण के लिए प्रयत्न करते हैं, न कि वे लोग जिन्होंने स्वार्थ, धोखे तथा आडम्बर द्वारा रुपये-पैसे के ढेर एकत्रित कर लिए हैं।

जो व्यक्ति वस्तुतः दानशील और परमार्थी है वह पारस पत्थर की भाँति है। पारस जिसकी स्पर्श करता है उसे सोना बना देता है। जो कोई ऐसे व्यक्ति की सगति में रहता है, वह अनुभव करता है कि उसने कुछ खोया नहीं वरन् पाया है और उसका जीवन सुधर गया है।

एक ऐसे यंत्र का आविष्कार हुआ है जिसके पुर्जे इतने कोमल और ललित बनाए गए हैं कि उनके द्वार शारीरिक शक्ति के कम से कम व्यय का अनुमान किया जा सकता है। किन्तु ये दुर्भाग्य नहीं तो क्या है कि गुणों

का अनुमान करने और सफल जीवन को मापने का आज तक कोई यंत्र नहीं बना। यदि कोई ऐसी कल ससार में बन जाती तो कई लखपति अपना नाप देखकर आग बबूला हो जाते और अनेक राष्ट्रीय सेवक तथा नेता अपने सक्रिय प्रयत्नों तथा सेवाओं का भव्य नाप देखकर चकित रह जाते। मेरा विश्वास है कि वह समय समीप है जबकि पीले रत्न, विशाल तथा गगनचुम्बी भवन, बड़ी-बड़ी सपत्तियाँ, विस्तृत व व्यापक जागीरें और बड़े-बड़े कारखाने वास्तविक संपत्ति एवं धन के प्रचलित मापदण्ड नहीं रहेंगे वरन् मानसिक एवं नैतिक विस्तार उनका स्थान लेंगे, जिनके कारण किसी व्यक्ति का जीवन अधिक लाभदायक तथा बेहतर हो सकता है।

किसी व्यक्ति की महानता का अनुमान उसकी आत्मा के मापदण्ड से किया जाएगा। सज्जनता, उदार हृदयता, सभ्यता तथा सस्कृति उसकी महत्ता तथा उच्चता के मापदण्ड होंगे, न कि एक मोटी-सी चेक-बुक जिसमें से वह रुपये के चेक काटकर अपने विरोधियों के मुँह बंद कर सकता है। फिलिप बुक्स का कथन है कि प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में एक बार तो अवश्य अपने पूर्ण जीवन की कल्पना का स्वप्न दिखाई देता है। हमें अपनी वर्तमान परिस्थिति में यह अनुभव होता है कि हमें क्या बनना है।

भगवान ने हर मानवीय आत्मा में कोई न कोई लक्ष्य छिपा रखा है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक समय ऐसा आता है जबकि उसके हृदय में महान कल्याण अथवा परमार्थ करने की अभिलाषा जाग्रत होने लगती है और उसी समय इसान के सामने उच्च जीवनोद्देश्य दृष्टिगोचर होता है। यदि कोई व्यक्ति दैनिक जीवन के झमेले में उस समय की व्याकुल दशा को व्यवहारिक रूप दे दे और अपने जीवनोद्देश्य की प्राप्ति के लिए सर्वस्व उत्सर्ग करने को तत्पर हो जाए तो उस व्यक्ति का आदर्श बन जाता है और एक ऐसी अक्षुण्ण शक्ति का रूप धारण कर लेता है जो एक बार तो समस्त ससार को झकझोर देती है और सब विस्मित रह जाते हैं।

□□□



# चिन्ता से मुक्ति



# चिन्ता से मुक्ति

हम बहुत से लोगो को देखते है—जो वर्षों से गरीबी का रोना रोते हुए चिन्ता के सागर में डूबे रहते है।

उनकी गरीबी का कारण यदि आप सुनेगे तो वे यही कहेंगे कि—

परिवार में कोई पापी है, कोई दोषपूर्ण मानसिक वृत्ति वाला अपराधी है, कोई ऐसा प्राणी है जो जुआ खेलता है, शराब पीता है, वेश्यावृत्ति करने वाला दोषी है—जिसके कारण सारा परिवार आर्थिक सकट का शिकार हो गया है—हो सकता है इस परिवार का मुखिया ही दोषी हो।

इस प्रकार से यह अपने दुर्भाग्य का रोना रोते हुए नजर आते है।

यह सब बातें आम लोगो को आप कहते हुए सुन सकते है।

ऐसी बातें कहने वाले हो सकता है कि स्वयं ही दोषी हो—उसका कारण केवल उनकी अपनी गलत विचारधारा है, उन लोगो ने अपने मन में गलत विचारो को घुसने दिया। उसका परिणाम हमारे सामने है—उनकी गरीबी और चिन्ता।

यदि आप अपनी वर्तमान स्थिति से असन्तुष्ट है और आप यह महसूस करते है कि आपका जीवन निरन्तर चिन्ताओं में डूबा रहता है तो आप यदि अपने ही मन में झाँककर देखेंगे तो समाज में आपकी जो हालत है—वह सदा आपके अपने ही विचारो की देन है—आप इसके लिए किसी को दोषी नहीं ठहरा सकते।

यदि आपके विचार शुद्ध है—यदि आप ठीक से सोचते है—तो फिर आपका जीवन कैसे गलत हो सकता है?

प्रश्न तो आपके विचारो का है।

यदि आप अपनी गरीबी का दोष दूसरो को न देकर उन हालात को दे जो आपके आस-पास चारो ओर काटो की भाँति फैले हुए है तो आप क्या इनमें ही उलझ कर नहीं रह जायेंगे?

पहले आप इन विचारो को शुद्ध कीजिए—गरीबी का रोना छोड़ ओरो को दोषी मानकर उन हालातों से निकल आइए—जिन्होंने आपको गरीब

बनाया है, जिनके कारण आप चिन्तित हैं।

वस फिर कोई कारण नहीं कि आप अपनी इच्छाओं को फिर से पूर्ण कर लेगे।

हमें ईश्वर पर विश्वास रखना होगा, धैर्य से उन सब बाधाओं को दूर करना होगा जो कि हमारे मार्ग का रोड़ा बन गई हैं।

दूसरों से ईर्ष्या मत कीजिए—वर्त्तिक उनसे प्रेरणा लीजिए।

किसी भी सुखी परिवार, धनवान, सुखी प्राणी की ओर देख कर यह सोचिए कि उसने यह सब कुछ कैसे पा लिया—आपने यदि अपना सब कुछ खोया है तो क्यों ?

यह प्रश्न स्वयं अपने आपसे करने पर आपको अपनी भूल का पता चल जाएगा।

अपनी आर्थिक दशा को सुधारने के लिए हर सम्भव यत्न कीजिए—इस काम में अपनी सम्पूर्ण शक्ति लगा दीजिए।

यदि आप इस कार्य में जुट जायेंगे—अपनी हर भूल का सुधार कर लेंगे वह दिन दूर नहीं होगा जब आपकी दशा सुधर जाएगी और आपकी खोई हुई खुशियां फिर से वापस आ जायेंगी।

आपके चारों ओर खुशियां ही खुशियां बिखरी पड़ी हैं किन्तु इन्हें पाने के लिए केवल थोड़ा मार्ग तलाश करना है।

वह मार्ग आपको हर इन्सान नहीं दिखा सकता, किसी साधारण विद्वान के वस की बात नहीं।

आज विश्व में इतना साहित्य प्रकाशित हो चुका है कि उसकी गणना करना ही कठिन कार्य है।

किन्तु जब हमारे जीवन उपयोगी साहित्य की तलाश की जाती है तो शायद गिनती की ही पुस्तकें मिल पायेंगी—जिन्हें हम आटे में नमक भी तो नहीं कह सकते।

इसलिए अपने जीवन मार्ग को स्वयं तलाश लीजिए। पहले तो जीवन उपयोगी साहित्य तलाश कीजिए—जो आपको जीवन के अन्धेरो से निकालकर प्रकाश में ले आए।

जिस प्रकार बच्चा अपने माता-पिता से अपनी मनपसन्द चीज मागता है— वैसे ही आप अपनी मनपसन्द ज्ञानवर्द्धक जीवन उपयोगी पुस्तकें

माँगिए।

इन पुस्तकों के साथ-साथ इस ससार के मालिक से भी यह प्रार्थना कीजिए कि वह आपको आपका अधिकार दे।

भाग्य में उसने जो लिखा है—उसे कोई पढ़ तो नहीं सकता—हा प्रयत्न करने से उसे पढ़ सकता है।

हम उस महाशक्ति से धन की माग ही नहीं करते।

क्या आप यह नहीं समझते कि ससार में जो इतना धन है—उसमें आप भी तो उतने ही भागीदार हैं जितने कि अन्य लोग।

क्योंकि आप भी तो उसी ईश्वर की सन्तान हैं—जिसकी धनवान लोग।

ईश्वर की नजर में कोई छोटा-बड़ा नहीं।

यह ईश्वर की इच्छा है कि प्राणी ही विश्व के समस्त विपुल एवं अनन्त पदार्थ भण्डारों का स्वामी बने।

प्रकृति के असंख्य भण्डारों का वही मालिक बने, उसे हर वस्तु मिलनी चाहिए जो सुन्दर, उपयोगी और शुभ है।

परन्तु बहुत से लोगों ने अपने विचारों से ही अपने को गिरा रखा है—वे दुखी जीवन व्यतीत करते हैं। पता नहीं वे इस स्थिति को सहन कैसे करते हैं?

ऐसी स्थिति होने पर वह अकर्मण्य होकर कैसे बैठे रहते हैं ?

सुन्दर, आवश्यक, उपयोगी वस्तुओं की कमी या अभाव की स्थिति प्राणी के लिए स्वाभाविक नहीं है—फिर इस स्थिति को आप क्यों सहन करते हैं ?

आप जिस चीज की आशा करते हैं उसे पाने के लिए दीवाने हो जाइये—बस उसी की धुन में अपने समूचे विचारों को लगा दीजिए।

उसके बारे में इस प्रकार से सोचिये कि आप उसे अपनी ओर कैसे आकर्षित कर सकते हैं।

अपने मन को उत्साह पूर्वक उसी पर लगा दीजिये और अपने आप में यह विश्वास पैदा करें कि इसे हम अवश्य पा सकते हैं—तब आप उसे पाने की स्थिति में आ पायेंगे।

गरीबी एक मानसिक विकार या मनोरोग है—यदि आप इस रोग का शिकार है तो इसका इलाज अवश्य कीजिए।

और आपको यह जानकर भी आश्चर्य होगा कि इसका इलाज बहुत सरल है।

पहले अपने मन की वृत्तियों में परिवर्तन लाइए, अपने मन की हालत को बदल लीजिए और दिल से हीनता, छोटेपन, कायरता, सुस्ती के सारे भाव निकाल दीजिये।

और साथ ही गरीबी के चित्र को फाड़ डालिये, भसल डालिये, तोड़ डालिये।

उसके स्थान पर खुशहाली और अमीरी का चित्र लगा दीजिये और इस बात की पक्की धारणा कर लीजिये कि हम आज से दुःखो का अन्त कर देंगे।

अब गरीबी हमारे करीब नहीं आ पायेगी—अब तो वह सदा के लिये भाग चुकी है।

यही आपकी महान सफलता होगी।

सफलता पूर्णतया वैज्ञानिक, मानसिक प्रक्रिया की पैदावार होती है।

जो आदमी दृढ़ विश्वास रखता है कि वह अवश्य ही धनवान होने वाला है—केवल यही धन पाने में सफल होता है। पूर्ण विश्वास सब प्रकार की उपलब्धियों की पहली अनिवार्य शर्त है।

पूर्ण विश्वास रखने वाले प्राणी अपने मन से सन्देह और भय को सदा के लिये निकाल देते हैं।

वे अपने मन में गरीबी के विचार तक आने नहीं देते—वे दिवालिया आदमी की भाँति नहीं बोलते—उनकी वेश-भूषा किसी भिखारी की भाँति नहीं होती।

वह तो उसी मन्जिल की ओर सीधा चलता है—जिधर उसकी मनचाही वस्तुएँ पड़ी हैं।

उसका लक्ष्य है धन प्राप्त करना—बस ओर कोई भी चीज उसका रास्ता नहीं रोक सकती।

हमारे देश में चारों ओर ऐसे लोग हैं जो आधी आबादी के करीब

---

गरीबी से घिरे हुये हे किन्तु वे फिर भी इससे सन्तुष्ट है।

बस उनके मुह से एक ही बात निकलेगी—जो हमारा भाग्य था—वही हमे मिल गया—इसलिये ओर किसी चीज की आशा करना बेकार है।

ऐसे लोगो का जन्म भी गरीबी मे होता हे ओर मृत्यु भी। अमीर बनना जब उनके भाग्य मे ही नही—उसके लिये प्रयत्न ही कैसे करेगे।

गरीबी की भट्टी मे गिरकर बहुत से लोग अपने आपको निरन्तर गरीब रखते हे।

वे धन की कमी ओर अभाव को ही अपना भाग्य समझकर सिर झुकाकर कहते हे—

हे प्रभु ! जो तूने दे दिया, वही ठीक हे—हम तुम्हारी इच्छा के आगे सिर झुकाते हे—हमे तुम जिस हाल मे रखो वही ठीक हे।

अब ऐसे लोगो का जीवन कौन बदलेगा?

कौन उन्हे यह समझाएगा कि जिस प्रभु को आप दोषी करार दे रहे हो—प्रभु ने तुम्हारे लिए इस ससार मे हर चीज पेदा की है ओर साथ ही तुम्हे यह बुद्धि दी हे।

हाथ, पाय, आखे, नाक, कान—क्या नही दिया उस प्रभु ने तुम्हे।

उस प्रभु को दोष देने से पहले अपने आपको दोषी क्यों नही मानते—जो हिम्मत ही नही करते।

बहुत से परिवारो मे बच्चो के मन मे गरीबी का भय बैठा दिया जाता है।

सुबह से शाम तक घरवाले बच्चो के सामने ही गरीबी का रोना रोते है।

उन्हे देखकर बच्चे भी वही रोना रोने के आदी हो जाते हे।

इससे बच्चे छोटी आयु मे ही गरीबी का शिकार हो जाते हे। बडे होकर उनके मन मे यही धारणा घर कर लेती हे। इस डर के मारे वे उसके विरुद्ध खुला सघर्ष छेडने के लिए तैयार रहते है।

बहुत से लोग दु खो से बहुत भयभीत हो जाते हे। इस डर के मारे वे सहमे रहते है।

यह डर उनकी कार्य शक्ति पर बुरा प्रभाव डालता है—उनके उत्साह

एव उल्लास को छीन लेता है।

इस प्रकार से वे अपनी गलत कल्पना के कारण अपने जीवन पर अधिक बोझ डाल देते हैं।

चाहे आपका वातावरण कितना ही अन्धेरे में डूबा हो—चाहे आपके हालात कितने ही खराब हो—फिर भी निराशा को अपने मन में घुसने न दें।

यह मत सोचें कि हमारे पास धन का अभाव है—पदार्थों का अभाव है।

निराशा के वातावरण में आप सोचेंगे तो फिर आशा धूमिल हो जायेगी—इसलिए निराशा का दामन छोड़ आशा का दामन पकड़ लें।

फिर आपके सुखों को आपसे कोई नहीं छीन सकता—चाहे आपके हालात कितने ही खराब क्यों न हों।

निराशा के सारे बन्धन आशा की तेज धार वाली छुरी से काट—फिर देखिये कि आपके मन को कैसी शांति मिलती है।

निराशा सदा प्राणी को व्याकुल करती है, आशा शान्ति देती है।

जो हालात आपको आगे बढ़ने से रोकते हैं—आपकी इच्छा शक्ति को कम करते हैं—उन्हें बदल डालिए।

जो स्थिति आपको किसी बन्धन में जकड़ कर दास बनाती है—उस स्थिति को समर्पित कर दें और उसे बदलकर अपनी आशाओं और प्रेरणाओं के ढाँचे में ढाल लें।

बस फिर क्या है।

आप आगे ही बढ़ते जायेंगे—सुखों के भंडार आपके स्वागत के लिये तैयार खड़े होंगे।

निराशा भागेगी तो आशा के दीप जलेंगे—जो आपके अन्धेरे मन में प्रकाश भर देंगे।

जो भी युवक पढ़कर वकील बनना चाहता है, उसे कानून के विश्वविद्यालय अथवा लॉ कालेज में ही दाखिला लेना होगा—अन्यथा उसकी मनोकामना कैसे पूरी होगी?

हम जिस चीज की आशा रखते हैं—उसे पाने की ओर हमारी प्रवृत्ति

होती है।

नदी अपने मूल स्रोत से अधिक ऊंचाई तक कैसे जा सकती है—इसलिए यदि आपके मन में गरीबी के घटिया विचार हैं तो आपकी आर्थिक दशा उनसे ऊंची कैसे हो सकती है?

यदि आप थोड़े से धन से ही सन्तुष्ट हैं तो फिर आपको अधिक धन कहा से मिलेगा ?

आप अपने विचारों के अनुकूल ही तो पा सकेंगे।

जो लोग अपनी विजय में दृढ़ विश्वास रखते हैं—जिनका यह पक्का इरादा है कि वे एक दिन धनवान बनकर ही रहेंगे—वे सबसे पहले अपने मन को समझा कर मना लेते हैं कि वे अमीर बनने जा रहे हैं—सफल होने जा रहे हैं—उनका जीवन तो अब बदलने जा रहा है।

उनके मुह से आप यह कभी नहीं सुनेंगे कि—

प्रयत्न से कोई काम नहीं होता।

बड़े-बड़े अमीर व्यापारी ही सारे अवसरों का लाभ उठा लेते हैं—उनके होते हुए हमारा कहा चास है?

मुझे तो कभी उम्मीद ही नहीं कि मैं अपनी वर्तमान स्थिति को बदल डालूंगा फिर मैं क्यों न अपने ही हालात में जीवित रहूँ।

ऐसे विचार विजयी लोगों के मन में कभी नहीं आते बल्कि वह ऐसे निराशाजनक विचारों को अपने मन में घुसने ही नहीं देते।

अपने सामने सही आशा रखिए—निराशा की ओर हर समय अपनी पीठ ही रखें। इसी में आपकी भलाई और इसी में सुख है।

आपकी हर सफलता की जड़ मन ही है—सफलता के बीज सबसे पहले मन में ही बोए जाते हैं—वही से इसका अकुर फूटकर पोधा बनता है।

इसलिए यदि आपकी भावना धन सम्पत्ति के विचारों से परिपूर्ण है तो वह समय पाकर अकुर से बड़ा वृक्ष बन जाएगा—जैसे आपके विचार होंगे, वैसा ही पदार्थ बनकर तैयार होगा।

बहुत से लोग धन इकट्ठा करना चाहते हैं—किन्तु वे अपने मन को बहुत छोटा तग रखते हैं कि उसमें धनवान बनने का विचार प्रवेश नहीं



कर सकता—ऐसे लोग विचारो मे खोकर ही रह जाते हे।

जो आदमी अमीर बनना चाहता हे—उसके विचारो एव मस्तिष्क मे सदा यही बात हर समय घूमती रहेगी—वह हर समय धन इकट्ठा करने के चक्कर मे ही फंसा रहेगा—वह यही योजनाएँ बनाता रहता हे—मानसिक रूप मे वह आधिक ढाँचा खड़ा करता रहता हे।

सबसे पहले अपने मन मे धन को इकट्ठा करने का चित्र तो बनाना ही चाहिए—उसके पश्चात् उस चित्र से भवन बनाना सरल हो जाएगा।

जितना विचार सूझना कठिन हे—उतना ढाँचा खड़ा करना कठिन नहीं हे।

मकान का नक्शा बनाना ही सबसे कठिन है—नक्शा बन जाने के पश्चात् तो कारीगर उसे बड़े आराम से बनाते रहते हे।

जो इन्सान अमीर बनने के सपने देखता हे—वह अपने आप ही सोचने लगता हे।

वह अपनी कार्य कुशलता, अपने परिश्रम, अपनी शक्ति पर विश्वास करने लगता हे।

बस यह विश्वास ही सफलता की निशानी हे। इस विश्वास की शक्ति से वह अमीर बन जाता हे।

उसे देखकर लोग हैरान रह जाते हे कि कल का कगला आज अमीर कैसे बन गया ?

जैसे ही आपके मन मे अमीर बनने की कोई नई कल्पना पैदा हो, आपकी यह प्रबल इच्छा अगड़ाईया लेने लगे कि मुझे हर हाल मे अमीर बनना हे तो उसे सम्पूर्ण विवरण से लिख ले।

बस फिर यह सोचना आरम्भ करे कि इस कार्य को पूरा कैसे करना हे ?

उसके साधन कौन-कौन से हे ?

उन लोगो की भी सूची बना लीजिये जो इस कार्य मे आपकी सहायता कर सकते हे।

बस जुट जाइए अपने सच्चे दिल से इस कार्य मे।

भगवान पर पूरा भरोसा रखिए—उसकी उपासना कीजिए—फिर

---

विश्वास पैदा कीजिए—यह आपकी सफलता का रहस्य होगा।

इससे पूर्व तक शायद आप गरीबों के देवता की ही पूजा करते आए हैं। हर समय वही आपके मस्तिष्क में छाया रहा है—अब पिछली बातें भूलकर उस ईश्वर को अपने मन में स्थान दो जो सबका दाता है—जिसके पास सारे भंडार हैं—जो देता है लेता नहीं—जो देकर एहसान नहीं करता।

वस उसी की कृपा से आप अपने मन में यह दृढ़ निश्चय कीजिए कि अब हमें अमीर बनना ही है।

इस धारणा पर दृढ़ विश्वास रखिए—और अपनी हिम्मत में कहीं कमी न आने दीजिए।

सदा ईश्वर का सहारा लीजिये—सच्चे मन से उसकी पूजा कर उसी से प्रार्थना कीजिए कि—

हे प्रभु—हे दाता—हे सर्व शक्तिमान—मुझे पर दया कर। मुझे इतनी शक्ति दे दाता कि मैं अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए संघर्ष कर सकूँ।

आपके पास तो सारे ससार का खजाना है—इसमें से थोड़ा-सा हिस्सा मुझे भी दे दो प्रभु।

सच्चे मन से की गई प्रार्थना कभी खाली नहीं जाती। उस भगवान के घर में किसी चीज की कमी भी तो नहीं—कमी है तो केवल उस इन्सान के पास बुद्धि की।

गरीब उसे नहीं कहते जिसके पास धन नहीं, सम्पत्ति नहीं।

गरीब तो वह है जो मन का दरिद्री है, कजूस है, जो धन रखते हुए भी उसका उपयोग नहीं करता—जो दूसरों के धन को देखकर जलता रहता है—जो परिश्रम से मन चुराता है—वस हेराफेरी, चार सो बीसी के कामों से धन कमाना चाहता है—उससे बड़ा गरीब और कोन होगा?

जो लोग दरिद्रता को त्याग देते हैं—दूसरों से हमदर्दी रखते हैं, जो दूसरों की सच्चे मन से प्रशंसा करते हैं—जो दूसरों को देखकर जलते नहीं—जो धन सम्पत्ति की निन्दा नहीं करते, जो परिश्रम को जीवन का एक विशेष अंग मानते हैं।

ऐसे लोग एक दिन अवश्य ही सफल होते हैं—उनकी इच्छाएँ पूर्ण होती हैं।

उन्हे धन भी मिलता है और सम्मान भी।

इसके विपरीत जो लोग दरिद्री हैं उनके पास यही शब्द होते हैं—

अरे यार, गरीबी है, क्या करे, यह तो किसी के वस की बात नहीं—जो अपने भाग्य में था वह मिल गया।

ऐसे लोग अपने भाग्य को दोषी मानकर गरीबी की गोद में पड़े रहते हैं।

वे यह नहीं सोचते कि गरीबी ईश्वर की देन नहीं—यह तो अपने ही मस्तिष्क की उपज है।

यदि आप परिश्रम नहीं करोगे—गरीबी से मुक्ति पाने की कोई योजना नहीं बनायेगे तो गरीबी तो तुम्हें प्यार करेगी ही और एक बार यदि आप इसकी गोद में गिर पड़े तो कहा निकल पाओगे।

वास्तव में हमारा मानसिक दिवालियापन ही हमें दिवालिया बना देता है।

गरीबी का जन्म भी मानसिकता से ही होता है—मानसिकता यदि रोगी है तो आप अच्छे कहा से रह पायेगे।

आपको यह याद रखना चाहिये कि जो रचना होती है—उसका जन्म मन से होता है।

हर चीज का आरम्भ विचार से ही हुआ है—इसलिए आप पहले अपने मन में विचारों को लाये।

अमीर बनने के लिए गरीबी के विचारों को अपने मन में घुसने दें।

कोई मॉर्गन या रौकफेलर पहले मानसिक रूप में ऐसे हालात का निर्माण करता है—जिससे धन उसकी ओर बे-रोक-टोक आने लगे।

दुनिया में जो लोग सबसे अधिक बीमार हैं—वे अपने हाथों से कम काम करते रहे हैं।

वे लोग तो कल्पना का सहारा लेकर फिर अपनी तीव्र बुद्धि से कार्य करके धन कमाते हैं।

यदि केवल परिश्रम से लोग धनवान बन जाएं तो सबसे अधिक परिश्रम तो बोझा ढोने वाले कुली करते हैं—विल्डिंगे बनाने वाले मजदूर

---

करते हैं।

वे सबके सब तो वही पर हैं—जहाँ से चले थे।

विल्डिंग मालिक मजदूरी तो नहीं करते—कारखानों और मिलों के मालिक कितना काम करते हैं?

यही न कि वे लोग शांति से बैठे नित नए कामों की योजनाएँ बनाते रहते हैं?

शरीर पर बोझा ढोना और बात है—किन्तु मस्तिष्क की शक्ति से प्लान बनाकर उसे असली रूप देना सबसे कठिन कार्य है।

कल्पना का जन्म पहले होता है फिर बनती है आगे की दुनिया।

बड़े-बड़े भवन, कारखाने, मिलें, व्यापारिक सस्थान—पहले तो एक बीज के रूप में ही मनुष्य के मस्तिष्क में उभरे थे—यह बीज अकुरित हुआ—फिर धीरे-धीरे बढ़ता हुआ एक महान वृक्ष बन गया।

यदि आपको धनवान बनना है—गरीबी से मुक्ति पानी है तो फिर आप अपनी मनोवृत्ति में परिवर्तन लाइए। अपने विचारों को धनवान बनने की रुचि पैदा कीजिए। हर कार्य को चुस्ती से करें—दरिद्रता का साथ छोड़ दें।

ऐसे लोगों से मिलना आरम्भ कर दीजिए जो महान हैं, बुद्धिमान हैं, जिन्होंने अपनी बुद्धि से धन कमाया है। उनसे पूछिए कि आप कैसे धनवान बने ?

इसके पश्चात् स्वयं अपने आपको देखिए कि आपके कामों में और उनके कामों में क्या अन्तर है?

अपनी कमियों को दूर कीजिए—बस फिर आप अपने में एक नया परिवर्तन महसूस करेंगे।

अपने को धोखा मत दीजिए—किसी को धोखा देना पाप है। आप जिस काम को कर सकते हैं—उसे करते क्यों नहीं?

क्या आप केवल भाग्य के सहारे बैठे यही सोचते रहेंगे कि यदि हमारे नसीब में होगा तो यह काम भी हो जाएगा ?

यह मत भूलो कि ससार में जितने भी धनवान बने हैं—उनमें से एक

---

भी भाग्य का सहारा लेकर अमीर नहीं बना।

हा—आज हमें जितने भी गरीब और परेशान लोग नजर आते हैं—इनमें से आधे से भी अधिक लोग ऐसे हैं—जो केवल भाग्य के सहारे आशाये लगाकर बैठे रहे और सागर के किनारे बैठकर उस लहर की प्रतीक्षा करते रहे—जो उनके लिए मोती लेकर आएगी।

उनकी अपेक्षा जो हिम्मत वाले परिश्रमी लोग थे। वे सागर में डुबकिया लगाकर मोती निकाल कर भी ले गये।

भाग्य विधाता ने जो कुछ आपके भाग्य में लिख दिया है उसे आप पढ़ तो नहीं सकते। फिर उसके पीछे लट्ठ लेकर क्यों घूमते रहते हैं ? भाग्य को बनाने के लिए प्रयत्न करने पड़ेंगे।

आटा घर में रखा है, वह भाग्य की शक्ति से अपने आप रोटी तो नहीं बनेगी। उसकी रोटी बनाने के लिए भी तो परिश्रम करना पड़ेगा। तभी तो उसकी रोटी खा पायेंगे।

अपने दिल से यह विचार निकाल दीजिए कि आप कजूस मक्खीचूस बन अमीर बन जायेंगे, धनवान बनने के लिए तो बहुत बड़े दिल की आवश्यकता पड़ती है।

जो धनवान है वह खर्च भी खुले दिल से करता है, जो खर्च नहीं करता वह कमाएगा ही क्या ?

यदि हम हर समय यही सोचते रहे कि हमारे भाग्य में तो गरीबी थी और हम सदा गरीब रहेंगे, यह कितना बड़ा पागलपन है।

अरे ससार के चारों ओर नजर डालकर देखो कि कितने अमीर मा के पेट से धन लेकर आए थे। वे यदि भाग्य के सहारे पड़े रहते तो तुम्हारी तरह ही दरिद्री हो जाते।

धनवानों के माथे पर कहीं नहीं लिखा कि धन इन्हीं को मिलेगा।

धन तो हर उस इन्सान को मिल सकता है, जिसके पास उसे कमाने की बुद्धि है।

इस ससार में धन साथ लेकर आज तक कोई नहीं आया। सारे धनवान इस ससार में आकर बने हैं, फिर तुम क्यों नहीं इनसे प्रेरणा लेते ?

---

क्यों नहीं सोचते कि हम भाग्य के विधाता आज से स्वयं ही हैं?  
हम भी इन लोगों की भाँति धन कमाएँगे।

भाग्य का सहारा तो हम छोड़ रहे हैं। इसके सहारे तो हम बहुत पिछड़ गये थे। वो तो हमारे लिए जहर है।

प्रभु ने आपको हर प्रकार का कार्य करने के लिए अग दे रखे हैं। इनका उपयोग अपने जीवन के सुखों के लिए क्यों नहीं करते, हीन भावनाओं को मन से सदा के लिए निकाल दीजिए।

छोटी-छोटी बातों को मन से निकाल दीजिए। क्योंकि यह आपके रास्ते का रोड़ा बन सकती है।

जो धरती पर गिरे पड़े हैं उनके साथ आप क्यों गिरते हैं, आप तो उनको देखिए जो आपके सामने भाग रहे हैं, उड़ रहे हैं, अधिक परिश्रम कर रहे हैं। पाएँगे वही जो प्रयत्न करेंगे।

अपने मन से गरीबी के सारे विचार निकाल दीजिए।

और प्रतिज्ञा कीजिए कि—

हमें भी गरीबी के विरुद्ध संघर्ष करना है।

हमें भी गरीबी से पीछा छुड़ाना है।

हम भी धनवान बनेंगे।

□□□

सुख  
के  
पाश



## सुख कैसे पायें ?

महान दार्शनिक हेलन विलमेन्स ने सुख के विषय मे अपने विचार इस प्रकार से प्रकट किए है—

“जो धैर्य और हिम्मत से यह कह सकता है, मे सफलता की प्रतीक्षा करूंगा।

उसका सोभाग्य उसकी ओर अत्यन्त तीव्र गति से भागा आता है।

और उसकी प्रत्येक आवश्यकता की पूर्ति करके उसे ऐश्वर्य सम्पन्न बना देता है।”

एक ताकतवर इन्सान यदि इस विश्वास के विचार मे खोया हुआ हो कि वह कुर्सी से नही उठ सकता। यही विचार उसे कुर्सी से उठने योग्य नहीं रहने देता।

जब तक वह उस विश्वास से मुक्त नहीं हो जाता, उसके मस्तिष्क से यह वहम नहीं हट जाता।

एक दुबली-पतली औरत एक मोटे इन्सान को पानी मे डूबने से बचाने मे तो सफल हो सकती है, यदि उसके मन मे यह विचार आ जाए कि मुझे उसका जीवन बचाना है।

यह दोनो कार्य केवल प्रेरणा से ही हो सकते है।

भावना और प्रेरणा से इन्सान ऐसे भी काम कर जाता है, जो साधारण जीवन मे असम्भव नजर आते है।

उस कार्य मे हमारे विचारो की शक्ति तथा मन की स्थिति का कितना योगदान हो सकता है। इसका केवल हम अन्दाजा ही लगा सकते है।

लडाई का मैदान हो या व्यापारिक क्षेत्र।

सामाजिक परिवर्तन हो या चारित्रिक सुधार।

विश्व विजयेता हो या आविष्कारक।

इन सबने जो भी सफलता प्राप्त की वह केवल अपनी मानसिक शक्ति से पाई है।

युवको के मन मे यह बात बेटा देनी चाहिए कि वे ठीक ढंग से सोचने



---

द्वारा ही सफलता को यथाशीघ्र पा सकते हैं।

किसी भी महान कार्य को करने की अन्तर्निहित शक्ति का ज्ञान मनोवांछित कार्यों की सफलता में दृढ़ विश्वास, असफलता को ईश्वरीय इच्छा के विरुद्ध मानकर उससे बचने का प्रयत्न इन सब बातों से व्यक्ति के जीवन में आमूल परिवर्तन ला सकता है।

इसे हम जीवन क्रांति का नाम भी दे सकते हैं।

अपनी शक्ति पर विश्वास रखना।

यह मान लेना कि मैं अपने वातावरण से ऊँचा नहीं उठ सकता। यही सोचकर बैठ जाना, यह तो हमारे भाग्य का दोष है। ये किसी इन्सान को ऊँचा उठने नहीं दे सकते।

इनसे वह अपनी शक्ति को ओर भी कम कर लेता है जिसके फलस्वरूप वह अपने ही साथियों से पिछड़ जाता है।

इस ससार की अधिकतर गरीबी, बेकारी का मुख्य कारण यही बात है।

अपने को कमजोर समझ बैठना।

वातावरण का गुलाम मान लेना।

हालात के आगे घुटने टेक देना।

यह सब मनुष्य के लिए अप्राकृतिक अस्वाभाविक बताते हैं।

अरे इन्सान, तूने अपने आपको गरीब क्यों माना? बेबस, मजबूर जानकर अपने आपको हालात का दास बना लिया।

क्या तूने कभी सोचा कि इस ससार की खुशियों पर तेरा भी तो अधिकार है?

ईश्वर ने तेरे भाग्य में यह सब कुछ लिखा है।

उठ, हिम्मत कर। दिल छोटा मत कर।

अपना अधिकार पाने के लिए संघर्ष भी करना पड़ता है। तू संघर्ष के लिए तैयार हो जा।

यदि तू यही कहता रहेगा कि मेरे भाग्य में यह सब कुछ था ही नहीं तो तेरे जैसा मूर्ख इस ससार में और कौन होगा ?

अरे भाग्य लिखा नहीं जाता।

स्वयं बनाया जाता है।

---

---

मागने से जब कुछ न मिले तो छीना जाता है।

किन्तु इन्सान को यह सब कुछ पाने के लिए सघर्ष करना पड़ता है।  
अपने आप में एक आत्मविश्वास पैदा करना पड़ता है।

ससार में अभी तक ऐसी कोई विद्या नहीं बनी, जो इन्सान के अन्दर झाँक कर यह देख सके कि वह इस काम को कर सकता है अथवा नहीं।

क्या कोई ऐसा दर्शन शास्त्र है जिसे जानकर वह मनुष्य उन्नति कर सके जो यह समझ बैठा है कि वह ऊँचा नहीं उठ सकता ?

इन्सान सदा से दो चीजों का शिकार रहा है।

सन्देह और निश्चय।

जिन्हें हम दो विपरीत दिशाएँ कह सकते हैं।

एक इन्सान एक समय में दो विपरीत दिशाओं की ओर कैसे चल सकता है ?

उसे यदि सफल होना है तो उसे सदेह की दिशा से बचना ही होगा।

सदेह तो मानव का सबसे बड़ा शत्रु है।

यह असफलता का मार्ग है। इस मार्ग की ओर तो भूलकर भी न देखिए।

निश्चय आपको सफलता की ओर ले जाता है तो फिर निश्चय को अपना मित्र समझ लीजिए। अपने दिल की स्लेट पर से भाग्य, सदेह और मे नहीं कर सकता शब्द सदा के लिए मिटा डालिए और उस पर यह लिख दीजिए कि—

मुझे सफल होना है।

मे सफल होकर ही रहूँगा।

मुझमें आत्म विश्वास है।

जो अपने खराब स्वास्थ्य के बारे में ही हर समय सोचते रहते हैं। और यही सोच-सोचकर ठण्डी आँखें भरते रहते हैं कि मे कब ठीक हूँगा।

अरे भाई सोचने से कुछ नहीं होता, भाग्य के भरोसे बैठे रहने से कुछ होने वाला नहीं है।

इस विज्ञान के युग में हर बीमारी का इलाज है। यह छोटी-मोटी बीमारियाँ तो साधारण डॉक्टर भी ठीक कर देते हैं। बस खाली हिम्मत करने की बात है।

मन मे धारणा वेठा लो कि मेरी यह बीमारी तो कुछ भी नहीं ।  
 मे एक बार दवाई खाने से ठीक हो सकता हूँ ।  
 यदि आप अपनी कमजोरी के बारे मे ही सोचते रहेंगे तो कभी बलवान  
 नहीं बन सकते ।  
 यदि आप गरीबी का रोग ही रोते रहेंगे तो कभी अमीर नहीं बन सकते ।  
 उठिए—सोचिए—और कर डालिए— ।  
 मुझे गरीबी के जाल से बाहर आकर अमीर बनना है ।  
 मुझे एक असफल इन्सान नहीं बनना ।  
 मे सफल इन्सान बनकर सारा सुख पाना चाहता हूँ ।  
 इस ससार के हर सुख पर मेरा अधिकार है ।  
 मैं सुख पाना चाहता हूँ ।  
 ओर— ।  
 सुख पाकर रहूँगा ।

□□□

हंभाते-हंभाते  
कैसे जिधें?



## हंसते-हंसते कैसे जियें?

फ्रैंच कवि कार्नेली के कथानुसार—“जिस व्यक्ति का दिल मर चुका है, उसके लिए यदि स्वर्ग भी अपनी बाँहे फैलाए तो व्यर्थ है। विश्वास से अभावयुक्त व्यक्ति सबके आशीर्वादों से भी वंचित रह जाता है।” विक्टर ह्यूगो का कहना सही है कि—“हमारी ओर बाँहें फैलाकर हम तक पहुँचने का प्रयास करने वाला अवसर केवल एक ही है। वस्तुतः मनुष्य के जीवन का सुनहरी पल वही है, जब उसका मन और मस्तिष्क उन्मुक्त हो और उत्पादक शक्तियों की गति से भरपूर हो।” क्या जब आपका नैतिक विस्तार होता है तो आपको उल्लास का अनुभव नहीं होता? क्या आपमें ऐसी शक्ति नहीं है, जिससे आपके भीतर का देवदूत बाहर आकर आपके लिए दैवी-जीवन का निर्माण करना आरम्भ कर दे?

आज विश्व में नोजवानों के सम्मुख कितने बेहतरीन मौके उपस्थित हैं। उनके सामने करने के लिए बड़े-बड़े काम हैं। उन्हें चाहिए कि वह अपनी । की पूँजी उनमें लगाए, लेकिन ऐसा करते वक्त उनका नजरिया बुद्धिमत्तापूर्ण और नैतिकतापूर्ण होना चाहिए। वस्तुतः आज के युग में उस व्यक्ति को अन्धा, लूला और लगड़ा ही कहा जाएगा जो अवसर से लाभ नहीं उठा पाता। आपको चाहिए कि आप हर एक अवसर को देखें और उसके अनुसार कार्य करने का प्रयास करें।

वह स्वयं आपको इस बात की प्रेरणा प्रदान कर रहा है, आपका दरवाजा खटखटा रहा है, आपकी खिड़कियों से झाँक रहा है, रास्ते में चलते हुए आपको सहारा दे रहा है। वस्तुतः वह आदमी नैतिक दृष्टि से अन्धा और लूला-लगड़ा ही है, जो विश्व भर की गैर-जल्दरी वस्तुओं को इकट्ठा करता रहता है तथा बुरी आदतों में फँसकर अपने जीवन को नष्ट करता है, परन्तु उस सर्वशक्तिमान् प्रभु द्वारा दिए गए वरदानों की ऊँचाई तक पहुँचने का कोई भी प्रयास नहीं करता। ये वरदान किसी एक व्यक्ति के लिए नहीं हैं, यह तो समस्त मानव-जाति के लिए हैं और इनका इस्तेमाल इसी आधार पर किया

---

जाना चाहिए।

अवसर का यह पल यदि आपने पकड़ लिया और उसका भरपूर इस्तेमाल करके कुछ कर दिखाया गया तो सारा विश्व आपको प्रणाम करेगा। यह 20वीं सदी का स्वर्णिम युग है। युवको उठो! और अपनी शक्ति के आधार पर निर्णय करो तथा जीवन के उत्तरदायित्वों को पूरी तरह निभाने के लिए प्रतिज्ञा करो।

कोई आदमी अपने खेत में हल चला रहा था कि उसके हल की फाल एक इंच ऊपर रह गई और भूमि में गड़े हुए सोने के घड़े तक न पहुँच सकी और वह चूक गया। इसी प्रकार अनेक व्यक्ति अपने काम में असफल रहते हैं। जीवन का उत्साह अपनी चरम सीमा की सर्वोत्तम वस्तु हासिल करने के लिए काम करता है।

अवसर के विषय में आपके क्या विचार हैं? क्या अवसर मनुष्य के लिए उसके जीवन का सबसे मुख्य वरदान नहीं है? और जीवन क्या है? क्या अवसर ही जीवन नहीं है, जो हमारे अन्दर ईश्वरीय प्रदत्त शक्तियों को उजागर करता है, जिससे व्यक्ति की सत्ता, समता तथा एकरसता सुन्दर आकार पाकर धन्य हो उठती है। आप कोई भी व्यवसाय या काम करें, आपको इस बात से हमेशा सावधान रहना चाहिए कि वह काम उपयोगी और सम्मान प्रदान करने वाला हो। आपको ऐसा काम चुनना चाहिए, जिसके विस्तार की सम्भावनाएँ हों। और जिसमें आपका व्यक्तित्व भी विकसित हो सके। कार्लाइल के कथानुसार—“जो आपको आत्मसुधार का अवसर देता है, जो आपको अच्छा इन्सान बनाने का अवसर प्रदान करता है, वही आपको अनन्तकाल तक स्थाई शक्ति भी प्रदान करेगा।” यदि कोई व्यक्ति अपने जीवन में प्राप्त अवसर का थोड़ा-सा भी लाभ उठाना चाहता है, क्या उसे अन्य स्थाई वस्तुओं से प्राप्त होने वाली प्रेरणा की जरूरत नहीं है? जीवन की असली गरिमा और सार्थकता का हमारे समाज से बड़ा निकट का सम्बन्ध है। इसी से हमारे रक्त में तेजी आती है और आत्मा प्रज्ज्वलित होती है। हमारी आध्यात्मिक शक्तियों के लिए इस गरिमा का होना बहुत जरूरी है। विश्व में बड़ा कहलाने का अर्थ केवल धनवान् होना नहीं है।

□□□

प्रसन्नता  
का मूल

एकाग्रचित्तता



## प्रसन्नता का मूल: एकाग्रचित्तता

जिसका मन कमजोर और मूर्खतापूर्ण विचारों से भरा हुआ है, उसकी तुलना ऐसे वाग से की जाती है, जिसमें वेकार के झाड़-झंखाड़—खरपतवार की बाढ़ आ गई हो। इससे फलों की पैदावार रुक जाती है। यदि आपका मन डर, चिन्ता, निरुत्साह, नफरत, ईर्ष्या और जलन से घिरा हुआ है तो उसमें अन्य उदात्त, ऊँचे विचारों के लिए स्थान ही कहाँ है? झाड़-झंखाड़ और खरपतवार के साथ फूल नहीं खिल सकते। हर प्रकार की भूमि पर झाड़-झंखाड़ और खरपतवार बहुत जल्दी जड़ पकड़ लेते हैं। यदि उन्हें बहुत समय तक रहने दिया जाये तो वह सभी कीमती पौधों का गला घोट देते हैं।

सबसे भयानक और आमतौर पर पायी जाने वाली खरपतवार है—चिन्ता। इसने अनगिनत व्यक्तियों के जीवन या तो बर्बाद बनाकर रख दिये हैं या नष्ट कर दिये हैं। चिन्ता शब्द की ध्वनि ही ऐसी है जैसे किसी शिकारी जानवर द्वारा किसी कमजोर पशु का गला घोटते जाते समय, उस कमजोर पशु के कण्ठ से निकली 'चिल्लाहट' या 'हाय' ही है। जब शिकारी कुत्तों से भेड़े भयभीत होती है, जब बड़े जानवर से छोटा जानवर डरता है तो उसके कण्ठस्वर से ऐसी ही चीत्कार निकलती है—“चिन्ता पुरुष का पौरुष और नारी का नारीत्व छीन लेती है, वह इच्छाओं को मार देती है। वह भेड़िए की तरह हमारा गला घोटती है, काटती है, हमारे जीवन-रूपी रक्त को चूसती है, हमारी शक्तियों को, हमारी आशाओं को, हमारे लक्ष्य को, हमारी इच्छाओं को टुकड़े-टुकड़े कर देती है। वह हमें खाली, निराश्रय और निराश बना देती है। चिन्ता क्या है? यह जीवन का दुःस्वप्न है जिसके कारण हमारी अच्छाईयाँ दूर हो जाती हैं, सद्गुण दूर हो जाते हैं। चिन्ता हमारे शरीर से पोषक तत्वों को चूस लेती है।”

यह चिन्ता का सही चित्रण है। चिन्ता, घर-परिवार को कितना नुकसान पहुँचाती है, इसका अन्दाजा कौन कर सकता है? यह घर की आत्मा को मार देती है। घर की खुशी और समरसता को यह नष्ट कर देती है। यह परिवार की शांति को भग कर देती है। घर-परिवार के जीवन पर चिन्ता का बहुत ही



गहरा प्रभाव पड़ता है। लगातार चिन्ता के वातावरण में जीवन गुजारने से अधिक हानिकारक अन्य कोई बात नहीं, जो विकास को अवरुद्ध कर सके और शक्ति का शोषण कर सके।

बहुत से व्यक्ति लगातार चिन्ता रूपी राक्षसी के ही शासन में जीवन व्यतीत करते हैं। उनका प्राकृतिक विकास कभी नहीं होता। बचपन में ही चिन्ता ने उनके तन-मन का पोषण नहीं होने दिया और बौना बना दिया। उनके मन में भय का टीका लगा दिया गया।

जब माताये अपने नन्हे-मुन्नों को डराती हैं—“यदि तुमने ऐसा किया तो बुरा परिणाम होगा, वैसा न किया तो यह हो जाएगा।” इस प्रकार के विधि-निषेधों के वातावरण में, उनके नन्हे, कोमल मन पर भय का ही राज्य छाया रहता है। अन्त में वह भय उनके मन की गहराइयों में इस प्रकार स्थायी रूप से बस जाता है कि वह छिपा हुआ दैत्य आने वाले वर्षों में निरन्तर सामने आ-आकर उनके मन की शान्ति एवं प्रसन्नता को नष्ट करता रहता है। चिन्ता में डूबा मन, चिन्तातुर मन, भय-ग्रस्त मन व्यक्तित्व के प्राकृतिक विकास में बाधक होता है। यह सबसे निम्नकोटि का भय होता है जो अपने-अपने अभिव्यक्ति की—शख्सियत के कुदरती गुणों को प्रकट होने से रोक देता है, क्योंकि व्यक्ति पुराने भय से पीड़ित होते हैं, वे कभी भी खुलकर—स्वतन्त्रता से पूरी तरह अपने व्यक्तित्व को प्रकट नहीं कर पाते। वे सदा झिझकते, दबते डरते रहते हैं और सनकी हो जाते हैं। हर समय उनके सामने भय आ खड़ा होता है।

एक माता है, उसका कहना है कि यदि वह परिवार की चिन्ता न करेगी तो वह अपने उत्तरदायित्व से हट जायेगी—वह परिवार के प्रति ईमानदार नहीं रहेगी। उसका मत है कि यदि वह अपने बच्चों के बारे में सोचेगी नहीं, चिन्ता नहीं करेगी, तो वह आलसी, लापरवाह और हृदयहीन हो जाएगी। वह किसी न किसी भय से ग्रस्त रहती है कि कहीं बच्चों को कुछ हो न जाए। यदि बच्चे शहर जाते हैं तो माता डरती है कि कहीं मोटर, बस या ट्रक के नीचे ना आ जाये और मारे न जाये। जब वह गाँव में आते हैं तो माता को चिन्ता होती है कि कहीं वह पेड़ से न गिर जाये, कहीं तालाब में न डूब जाये, कहीं उन्हें कोई जहर न दे दे। एक अन्य महिला है। उसका ईश्वर पर पूर्ण विश्वास है परन्तु उसका सारा जीवन भी चिन्ता करते और त्रस्त होते बीता है। पहले वह

पुत्र-पुत्रियों की चिन्ता किया करती थी। अब वह पोते-पोतियों और नाति-नातियों की चिन्ता से ग्रस्त रहती है।

यदि वह बहुत देर तक जीवित रही तो शायद पड़पोती-पड़पोतियों की चिन्ता करती रहेगी। जब भी वह बच्चे किसी सैर-सपाटे, पिकनिक या घूमने के लिए जाने लगते हैं, तो वह उन्हें सावधान करना नहीं भूलती—“अपना ध्यान रखना। जब तक तुम लौट कर नहीं आते तब तक मैं तुम्हारे लिए बैचैन रहूँगी।” और वह महिला ईमानदारी से सोचती है कि बिछुड़ते हुए से ये शब्द कहना और चिन्ता प्रकट करना, बच्चों के प्रति उसके स्नेह का चिन्ह है। श्रेष्ठ चरित्र और मधुर स्वभाव की यह महिला लगातार काल्पनिक बुरी आशकाओं से त्रस्त होती रही है। परिवार के कई लोग कई बातों में एक-दूसरे को इस प्रकार सतर्क किया करते हैं—“माँ से मत कहना, वह बहुत चिन्ता करेगी।” फिक्र और चिन्ता की भीड़ इकट्ठी करना, आने वाले समय में कष्टों की आशका करना, आने वाले रोगों और मुसीबतों से डरना, हजारों प्रकार के वृथा डर से भरे रहना आदि ऐसी बातें हैं जिनका सामूहिक असर बहुत बुरा पड़ता है। विशेषकर अर्ध-चेतन मन में ये चिन्ता, भय गहरे बैठ जाते हैं। ये हमारे हितों को रोकते हैं, हमारी उन्नति में बाधा पहुँचाते हैं। इनकी जड़ें हमारे अवचेतन मन में गहराई में उतर जाती हैं और हमारे कार्यों पर बुरा असर डालती हैं। इनसे स्वास्थ्य खत्म होता है। कार्य-कुशलता कम होती है, हमारी निर्णय शक्ति पर गलत प्रभाव पड़ता है।

हमारे सामने बड़ा काम यह है कि हम इन काल्पनिक दुःखों को जड़ से उखाड़ फेंकें, इन बुरी आदतों का अपने मन से विच्छेद कर दें। मानसिक रसायन द्वारा ही इनकी जड़ काटी जा सकती है और यह मानसिक रसायन एक धार्मिक प्रक्रिया है, जो उसी प्रकार वैज्ञानिक है, जिस प्रकार गणित के सिद्धान्त।

जो व्यक्ति सब प्राणियों को अपने अन्दर देखता है, और सब प्राणियों में अपने को देखता है, वह इस समान भाव के कारण चिन्ता, भय, सन्देह से ऊपर उठ जाता है। यह एक भावना है, जो हमें चिन्ता, आशका और भय से मुक्ति दिला सकती है। यदि कोई हमारी बेइज्जती करे तो हम मधुर वचनों से उसे शांत करें। जो हमारी बुराई करे उसे क्षमा कर दें, मतभेद, विग्रह-विद्वेष की चिकित्सा शान्ति और सन्तुलन से ही की जा सकती है।

क्या आपने कभी सोचा है कि सबसे अधिक दुःख देने वाली बात यह है कि यह पिजरा उन्होंने अपने ही हाथों से बनाया जाता है और उन पर वे शक, भय, चिन्ता और फिक्क के ताले लगाए रहते हैं—इस पिजरे से मुक्ति का प्रयत्न वे कभी नहीं करते।

हम में से बहुत से लोग ईर्ष्याओं के, घृणाओं के तथा स्वार्थों के शिकार होते हैं। हमें इन गन्दी भावनाओं की कैद से अवश्य ही छुटकारा पाना चाहिए। इन कुत्सित भावनाओं को अपनी स्वतन्त्रता का हनन नहीं करने देना चाहिए। ये हमारे जीवन से खुशी ले लेते हैं। एक इन्सान है—युवावस्था में उससे एक गलत कदम उठ गया था, जिसके कारण उसे कई महीने जेल में रहना पड़ गया था। वह बेचारा अपने इस अनुभव की कमी नहीं भूल पाता था। यह अनुभव उसके मन से चिपक कर रह गया। वह जीवन-भर अपने अवचेतन मन की गहराईयों से इसे धारण किये रहा है। इसने उसके जीवन को कम कर दिया है।

वह एक श्रेष्ठ मनुष्य है। उसने अपना जीवन सफल बनाने के लिए कठोर प्रयत्न किया परन्तु वह अपने मन पटल से अतीत में किए पाप को मिटा नहीं सका। जब भी वह खुशी मनाने लगता, त्यों ही अतीत की कटु स्मृतियाँ रग में भग कर देतीं। वह उसके मन का चैन तथा सुख-शान्ति को नष्ट कर देती है। यह विचार हर समय उसके मन में रहता है। वह सदा भयभीत रहता है कि इस बात का पता उसके बच्चों या प्रिय पत्नी को न लग जाए। कितना दर्दनाक जीवन है। यह इन्सान चाहे कहीं भी जाये, इस भय के बादल सदा इसके ऊपर मड़राते रहेंगे। इस भय से कभी वह मुक्त नहीं होता है और इस भय ने उसे समय से पहले ही बूढ़ा बना दिया है।

इस आत्म-पीडन से उसे कुछ मिलने वाला नहीं। काश! वह अपने मन से इस डर को मिटा पाता, तो उसका जीवन कुछ और ही होता। यह भय लेशमात्र भी सहायता नहीं करता, बल्कि उसकी योग्यताओं के मार्ग में निरन्तर बाधाये खड़ी करता रहता है, उसकी कार्य-कुशलता को क्षीण करता रहता है और उसके काम-धन्धे में बहुत ही रुकावट डालता है।

हम कष्टों और दुःखों को एकत्र कर उनकी भारी गठरी बना लेते हैं और उन्हें पीठ पर लाद कर उन्नति की कठिन चढ़ाई चढ़ना चाहते हैं परन्तु चढ़ नहीं पाते। इस गठरी में हर प्रकार के भय, चिन्ता, फिक्क, आशका और सन्देह

भरे रहते हैं। इनके भार के कारण तेजी से आगे बढ़ना तो दूर, हम सीधे खड़े रहने में असमर्थ रहते हैं। इस भारी बोझ तले पिसते हुए हम समय से पहले बूढ़े हो जाते हैं। हम अतीत के बोझ तले इस तरह दबे रहते हैं कि आज के बोझ को प्रभावी रीति से उठाने में असमर्थ होते हैं। हम आज के कामों को कुशलतापूर्वक क्रियान्वित नहीं कर पाते। इस बोझ से हमारी पीठ झुक गई है। फिर भी हर सवेरे हम अतीत के इस बोझ की गठरी उठाकर काम पर जाते हैं, लेकिन इससे काम में भारी बाधा पहुँचती है। हममें से बहुत से व्यक्ति तो बचपन में ही इस बोझ को अपने ऊपर लाद लेते हैं। फिर आने वाले दिनों में बोझ बढ़ता-बढ़ता बहुत अधिक हो जाता है। और इतना अधिक बढ़ जाता है कि हमारी पीठ धरती तक झुका देता है, परन्तु इस बोझ ने हमारा क्या हित किया? इस बोझ को उठाने से हमें क्या लाभ हुआ? कोई हित नहीं, कोई लाभ नहीं, बल्कि हमारी शक्ति कम हुई, इच्छाओं की पूर्ति के मार्ग में इसने हमें निरुत्साह ही किया। अकारण की यह चिन्ता हमारे कंधों को झुका देती है, हमारी आशाओं को नष्ट करती है और हमें लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग से हटाती है।

चिन्ता का यह बोझ बढ़ता ही जाता है, बोज़िल हो जाता है, अन्त में यह जीवन के सूर्य को ढक लेता है। आशाओं, इच्छाओं को मारकर यह निराशावादी बना देता है। फिर व्यक्ति में कुछ भी बहुमूल्य रचना की शक्ति नहीं रह जाती है। यह चिन्ता उसके जीवन का ही अन्त कर देती है।

एक छोटी-सी चिन्ता को मन में आने दो तो वह दूसरी नई चिन्ताओं के लिए द्वार खोल देती है। वह चिन्ताएँ अपने से बड़ी चिन्ताओं को बुला लेंगी और सारा मन चिन्ता के ही परिवार में आक्रांत हो जाएगा। जहाँ चिन्ताएँ होंगी वहाँ भय दोड़ आयेगा और आपकी मनोवृत्ति को अपने वश में कर उसके प्रयत्नों को नष्ट कर देगा। बहुत से लोग मौत के डर में ग्रस्त रहते हैं। इससे उनकी इतनी शक्ति नष्ट होती है कि उनके जीवन के कई वर्ष कम हो जाते हैं। जब आप जानते हैं कि किसी सम्भव उपाय से आप किसी स्थिति को बदल नहीं सकते, तो उसके बारे में चिन्ता क्यों करते हैं? क्या आपकी प्रसन्नतापूर्वक स्थिति में खुशी मनाना अधिक उचित न होगा?

आगे जब कभी भी आप किसी बात की चिन्ता या ईर्ष्या, उत्साहहीनता अथवा निराशा से आशक्त हो जायें तो स्मरण रखिए कि ये सब भावनाएँ

आपके शक्ति के भण्डार के छिद्र है, जिनसे आपकी ताकत, आपकी सामर्थ्य, आपकी कार्यकुशलता रिस-रिस कर बाहर बहती जा रही है और आप अपनी उस बहुमूल्य जीवन-शक्ति को खो रहे हैं, जिसे आप अपने कीमती कामों में लगा सकते हैं, अनेक व्यक्ति ऐसे हैं जो इन छिद्रों द्वारा अपनी बहुमूल्य शक्तियों का पचास प्रतिशत भाग या उससे अधिक गवा देते हैं। परिणाम यह होता है कि जिन ऊँचे बड़े कामों को करने की आकांक्षा थी, उन्हें करने की वजाय वे मध्यम दर्जे के ही रहकर जीवन को जैसे-तैसे घसीटते चलते हैं। अपनी शक्तियों की बहुमूल्य पूँजी को भय की नाली में बहा देने का किसी को अधिकार नहीं।

अनगिनत कर्मचारी ऐसे भी हैं, जो अपनी योग्यता से चौथाई भी वेतन नहीं प्राप्त कर रहे। कारण केवल यह है कि उन्होंने केवल अपनी शक्ति के बहुमूल्य भण्डार में से भय, चिन्ता, शोक आदि छिद्रों के रास्ते अपनी शक्तियों की कीमती पूँजी को बहा जाने दिया। याद रखिए, जितनी बार आप उत्साहहीनता, निराशा या अकर्मण्यता के शिकार होते हैं, उतनी ही बार अपनी बहुमूल्य शक्तियों के आन्तरिक पात्र के छिद्रों को खोल देते हैं और उनसे आपकी शक्तियाँ बाहर आ जाती हैं।

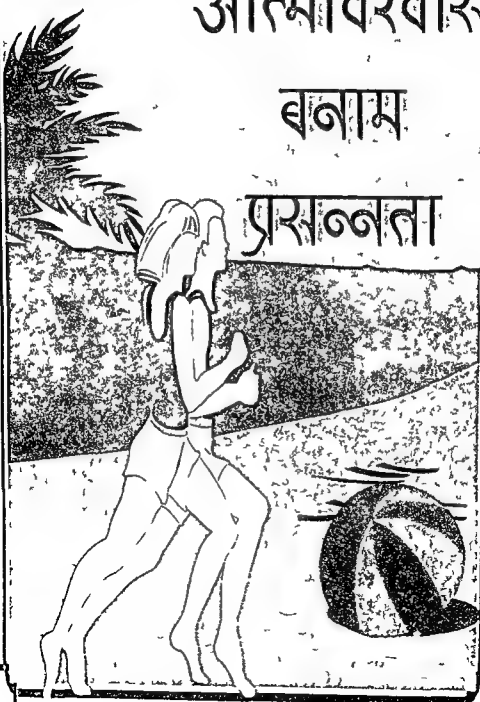
भय को निर्भयता से, चिन्ता को निश्चिन्तता से, फिक्र को बेफिक्री से, ईर्ष्या को उदारता से, जलन को प्रसन्नता से, निराशा को आशा से, अकर्मण्यता को कर्मण्यता से परास्त कर दीजिए। जहाँ प्रेम है, वहाँ घृणा टिक ही नहीं सकती। जहाँ उत्साह, साहस है वहाँ चिन्ता ठहर ही नहीं सकती। मन को शुष्क करने वाले, उसकी प्रसन्नता के रस का शोषण करने वाले भावों से सतक रहिए। खबरदार! उन्हें अपने मन में कदापि न घुसने दीजिए।

□□□

आत्मविश्वास

बनाम

प्रसन्नता



## आत्मविश्वास बनाम प्रसन्नता

हमारा अपना मन हमारी क्षमताओं का मानदण्ड है। यदि मन ही दुर्बल होगा तो हमारी क्षमताएँ भी दुर्बल होंगी। बुझता या टिमटिमाता दीपक भला अन्धकार में क्या मार्ग दिखला सकता है? वह हवा का (सकट या अभाव का) एक भी झोका बरदाश्त नहीं कर सकता है। भय, शका, कायरता को मन से निकाल देना चाहिए। शक्ति महत्वाकांक्षा को उदात्त रूप से कार्यशील बनाती है। हमारे सामने हमारा लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए और फिर विश्वास दृढ़ होना चाहिए। हमारे विचार ही हमारे व्यक्तित्व के अंश हैं। यदि विचार हमारे मन की गहराईयों से मथ कर नहीं निकलते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व प्रेरणा प्राप्त नहीं कर सकता है।

आज दुनिया की तमाम महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ कल तक असम्भव के समान थीं। इन स्वप्नों को कितनी कठिनाइयों और कैसे-कैसे संघर्षों के उपरान्त जीकर लोगो ने पूरा किया है, इसकी कल्पना तक रोमांचक है। हवाई जहाज बनाने वाले जैपलीन को सारे लोग पागल कहते थे। उसको देखकर तालियाँ बजाते थे कि देखो पागल जा रहा है। उसके भाई की भी यही दशा थी, पर यह लोग कम न रहे थे। इन लोगो का अटूट विश्वास आखिरकार रंग लाया और आज मनुष्य चन्द्रमा पर भी पैर रख आया है। यह सत्य महापुरुष अगर हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाते तो क्या होता?

बैठकर देखने से कोई काम नहीं बनता है। वह तमाम लोग जिन्हें अपने सपनों, अपने आदर्शों को सत्य में बदलना था, बैठे, रुके नहीं। वह बराबर तेज गति से आगे बढ़ते गए। आखिर एक दिन वह सफलता प्राप्त करके रहे। सपने देखना प्रत्येक आदमी के लिए स्वाभाविक है। आदमी का हवा में किले बनाना स्वाभाविक है। इन किलों के नक्शों को दिमाग के कागज पर से यथार्थ की धरती पर उतारना केवल जीवट पुरुषों का कार्य है। दुनिया के समस्त कर्मठ लोगो को सफलता बेठे-बेठे नहीं मिली। वह बराबर लगे रहे। क्या-क्या कष्ट उनका नहीं उठाने पड़े। क्रमबद्ध योजना बनाकर ही चलना पड़ता है। खान से लोहा निकाल लेना ही काफी नहीं है। उसे उपयोगी बनाने

के लिए गलाना पड़ता है। सोना जब तपाया जाता है, तभी वह और चमक कर कुदन बनता है। इसी तरह परिश्रम करने से ही सफलता मिलती है।

कुछ लोग पर्याप्त बुद्धिमान् होते हुए सफल नहीं हो पाते हैं। उनको देखकर, उनसे मिलकर आपको आश्चर्य होता है कि वह सफल क्यों नहीं हैं।

आखिर क्यों?

आप देखेंगे कि उनमें कार्यशक्ति का अभाव है या अपना कार्य वे बड़े बेतरतीब ढंग से करते होंगे। इस कारण सफलता प्राप्त करना उनके लिए कठिन हो जाता है। वास्तव में कार्यशक्ति का तरतीबवार ढंग से उपयोग करना ही आदमी को सफल बनाता है। कार्यशक्ति का उचित उपयोग ही मनुष्य को उसका फल देता है। अपना मन कार्यशक्ति के साधे में डालने के बाद ही कुछ प्राप्त किया जा सकता है। कार्यशक्ति का अपना महत्व है। कुछ लोग काम करने की लालसा को घमंड मानते हैं। सकोच या दबूपन से काम नहीं चलता है। इस कारण कार्यशक्ति को अहंकार नहीं कहा जा सकता। अहंकार ओछेपन की निशानी है। कार्यशक्ति मनुष्य को अदम्य साहस देती है।

अपने मन में कभी भी अनिश्चय न रखें। अनिश्चय सदा शक्तियों को एक नहीं होने देता है। इस कारण आप अपना कार्य नहीं कर सकते हैं। निश्चय ही सारे सकल्पों को एक स्थान पर एकत्रित कर पूरी शक्ति देता है और मनुष्य तब उसमें सफलता प्राप्त कर लेता है। योजनाएँ, निर्णय, शक्ति, सत्ता का उपयोग केवल निश्चय के ही आधार पर किया जा सकता है। निश्चय मनुष्य का सोया विश्वास जगा देता है। निश्चय का स्पर्श करते ही प्रतिभा जी उठती है। उसका रूप-रंग निखार पर आ जाता है। तब मनुष्य बड़ी से बड़ी स्थितियों का सामना करने में सक्षम हो जाता है। इसी निश्चय ने कोलम्बस से अथाह सागर पार कराया। इसी निश्चय ने नेपोलियन से आल्प्स पर्वत पार कराया। इसी निश्चय ने स्काट से ध्रुव का पूरा इतिहास प्राप्त किया। इसी निश्चय से एडमंड हिलेरी और तेनचिंग नोरगे माउंट एवरेस्ट पर चढ़ गये। दुनिया के सभी महापुरुषों ने निश्चय के बल पर ही विपत्तियों का सामना किया।

निश्चय के बल पर ही वह बार-बार टूटने के बावजूद विपत्तियों से लड़ते रहे और निश्चय के बल पर ही सफलता को प्राप्त किया। निश्चय



आत्मविश्वास से आता है। अपना आत्मविश्वास जगाकर निश्चय करिये। सब ठीक हो जाएगा। कोई भी बाधा आपकी राह नहीं रोक सकती।

अपना निश्चय-निर्णय करे। उस पर लग जाये।

सफलता को आपके पास आना पड़ेगा।

सभ्यता, आश्चर्यजनक विकास का इतिहास उन अनगिनत ज्ञात-अज्ञात प्रयत्नों का फल है, जो मुसीबतों से लड़कर मनुष्य को पाषाण युग से निकालकर रॉकेट युग में ले आये। इन कर्मठ लोगों ने जो कष्ट उठाये होंगे, मुसीबतें सही होंगी, क्या आप उनकी कल्पना कर सकते हैं? इन लोगों ने बीहड़ जंगलों और भयंकर जीवों से भरी अनगढ़ धरती को कैसे सवारा होगा और इस योग्यता के साधन खोजे कि मनुष्य सुख से रह सके। यदि यह कर्मठ लोग अपनी मूक साधना में न लगते तो आज मनुष्य का यह रूप होता?

सभ्यता के यह सारथी अपनी धुन के पक्के थे। उनमें अदम्य इच्छाशक्ति थी। वह बराबर सघर्ष करते रहे और प्रत्येक बाधा पर विजय प्राप्त कर मनुष्य को सुखी बनाने के साधन खोजते रहे। फ्रांस के बहुत बड़े जनरल ने एक बार अपने सिपाहियों को सम्बोधित करते हुए कहा था—“हमें तब तक अपने-आपको मनुष्य कहलाने का हक नहीं है, जब तक कि हम अपने-आपमें दुनिया की हर मुसीबत पर विजय प्राप्त कर लेने की क्षमता हासिल नहीं कर लेते—अपनी कार्यक्षमता के बल पर मनुष्य क्या नहीं कर सकता है?”

सफलता का भेद क्या है? इसी प्रकार सफलता प्राप्त करने के लिए उसका बीज डालना पड़ता है। आपका सारा ज्ञान, सारी योग्यताएं अगर आप में आत्मविश्वास नहीं है, तो व्यर्थ हैं। आत्मविश्वास के अभाव में वह आपका कहीं भी साथ नहीं दे सकती है, न ही आप इनका लाभ उठा सकते हैं। इनका रंग-रूप माला में पिरोये मोतियों के समान होता है, जो जहाँ-तहाँ बिखरते हुए नजर आते हैं। आत्मविश्वास सभी प्रक्रियाओं की चेतन-प्रेरणा के रूप में माना गया है।

आपके आस-पास ऐसे लोग अवश्य होंगे, जो निरन्तर औरों की क्षमताओं, कार्यों के बारे में टीका-टिप्पणी करते रहते हैं। बिना बात के मीन-मेख निकालने वाले लोग वास्तव में आस्तीन के साप होते हैं। आप इनके बकने की परवाह न करें। इनके भला-बुरा कहने से भला आप पर क्या

असर पड सकता है? इस प्रकार के लोग न केवल आपका वरन् सभी का मजाक उड़ाया करते हैं, ये लोग सबको अपनी बेवकूफी का शिकार बनाया करते हैं। आप उनकी बातों पर बिल्कुल ध्यान न दें। उन पर से एकदम पीठ कर लीजिए। अपना आत्मविश्वास कायम रख, अपना कार्य बराबर करते जाएं।

इस बात को आप समझ लें कि चोरी गया धन मिल सकता है, कठिन से कठिन रोग का इलाज मिल सकता है, पर अगर आत्मविश्वास खो गया तो वह न मिलेगा। आत्मविश्वास सफलता की एक सबसे बड़ी शक्ति है। लोगों से बचिए। अपने काम में बराबर लगे रहिए।

दुनिया खुद नहीं बदलती है। दुनिया को बदलना पड़ता है। जब आप दुनिया को बदलने की कोशिश करेंगे, तो यह सब होगा ही। दुनिया का कोई ऐसा कार्य नहीं है, जो मनुष्य नहीं कर सकता है। मनुष्य सब-कुछ कर सकता है। अब इस बात के सारे प्रमाण हैं। दुनिया का कोई ऐसा ऐश्वर्य नहीं है जो मनुष्य प्राप्त नहीं कर सकता है। अगर उसमें आत्मविश्वास है, इसके बाद दृढ़ संकल्प है, तो वह सब-कुछ कर सकता है। साहस और संकल्प से क्या नहीं हो सकता है ?

एक बार नेपोलियन के पास एक सैनिक इतनी तेजी के साथ घोड़े पर बैठकर संदेश लाया कि घोड़ा नेपोलियन के सामने उसके उतरते ही मरकर गिर गया, पर उस सैनिक ने एकदम निश्चित भाव से सीधे नेपोलियन के हाथ पर संदेश ले जाकर रखा, नेपोलियन ने भी तुरन्त जवाब लिखा।

बोला—“अभी लेकर जाओ।”

सिपाही मान गया।

वह मुड़ा। भरे घोड़े को एक क्षण देखा। फिर आगे बढ़ गया।

“सुनो।” नेपोलियन ने उससे कहा।

वह रुक गया।

“तुम मेरा घोड़ा लेकर जाओ।”—नेपोलियन बोला।

सैनिक अचकचा गया। नेपोलियन का घोड़ा फ्रांस का सर्वश्रेष्ठ घोड़ा था। उसने धवराकर कहा—“आप क्या कह रहे हैं?”

“नहीं। तुम मेरा घोड़ा लेकर जाओ।”

सिपाही नेपालियन के ही घोड़े पर गया। जब लोटकर वापस आया तो नेपालियन ने उसे कैप्टन बना दिया। मनुष्य को अपनी कर्मठता का पुरस्कार इसी प्रकार अचानक मिलता है। घोड़ा गिरकर मर गया, पर वह घुड़सवार जरा भी विचलित नहीं हुआ था। उसने सबसे पहले नेपालियन को पत्र दिया। यह उसकी कर्मठता का प्रमाण था। जब तक आप एकाग्र मन से इसी प्रकार कर्मठ रहेंगे, तब तक आपको सफलता मिलना कठिन नहीं होगा। आपको अपना आत्मविश्वास बनाना ही होगा।

आत्मविश्वास के अभाव में मनुष्य बौने समान है।

बौनापन जब विचारों में आ जाता है, तो आदमी कभी उठ नहीं सकता है। फिर वह हर सुख को अपनी पहुँच के बाहर देखने लगता है। वह अपने-आपको उन सौभाग्यशालियों में से एक मानने लगता है, जो ऐश्वर्य का उपभोग करने के लिए जन्म लेते हैं। ऐसा सोचना कितना हानिकारक है, इनका अनुमान सिर्फ इसी बात से लगाया जा सकता है कि ऐसे विचार मात्र ही मनुष्य को ऊँचाई तक जाने से रोक देते हैं। खुद अपने पैरों पर इस तरह की बातें सोचकर कुल्हाड़ी मारना कहाँ तक उचित है? क्या ऐसा आदमी कभी प्रगति कर सकता है?

कुछ लोग हमेशा यह सोचते रहते हैं कि उनका सितारा ही गर्दिश में है। प्रकार के लोग जो सफलता को केवल भाग्य का खेल मानते हैं, अपने आपको गर्दिश में हमेशा नजर आते हैं, इस कारण वह अपनी सारी उम्र सफलता प्राप्त नहीं कर सकते हैं और केवल सितारों के नाम पर ही रोते रह जाते हैं। वह अपने व्यक्तित्व का सही उपयोग नहीं कर पाते हैं। अपने हाथों से वह अपना स्वर्णिम भविष्य बर्बाद करते हैं।

एक गरीब नवयुवक था।

जब वह बीस साल का था तो माँ मर गई।

इक्कीसवें साल में पिता मर गया।

चाचा ने पालन-पोषण किया तो वह बीमार पड़ गए। वहम हो गया वह मनहूस है। उसे घर से निकाल दिया गया। जब वह नौकरी की तलाश में दर-दर भटक रहा था, तो एक शाम दुर्घटनाग्रस्त हो गया। घायल होकर अस्पताल में पड़ा रहा। निकला तो नौकरी मिली, पर दो दिन बाद ही चोरी का इल्जाम लग गया, परेशान हो गया। बार-बार सोचने लगा, क्या वह

सचमुच इतना मनहूस है? उसके मन में शका आ गई। बहुत रोया। चोर वताकर मुकदमा चल गया। जेल गया, पर प्रमाण के अभाव में एक बार छूट गया। अचानक उसने अपने मन से यह भावना निकाल दी कि वह मनहूस है। उसने अपने में अच्छे विचार लाने शुरू कर दिये और मजदूरी करने लगा। कुछ पैसे जुटाकर उसने एक दुकान खोल ली। फिर कारोबार बढ़ाता गया। वह मनहूस है, एक के बाद एक, इस प्रकार की घटनाएँ हो रही थी, तो क्या वह सफलता प्राप्त कर सकता था? उसने अपना पिछला स्वर्णमय जीवन खो दिया था।

मनुष्य के जीवन में घटने वाली घटनाओं को भाग्य का प्रतीक मानकर हम अपनी सफलता का मार्ग स्वयं बन्द करते हैं। जीवन में घटने वाली किसी भी घटना का भाग्य से कोई सम्बन्ध नहीं होता है। घटनाएँ होती रहती हैं, पर इन घटनाओं के प्रभाव में आकर अपना आत्मविश्वास नहीं खोना चाहिए। आत्मविश्वास बनाये रखे। घटनाएँ तो घटती रहेगी। जब तक आपका आत्मविश्वास है, तब तक आप बराबर कार्यरत रहेंगे। वास्तव में अपने भाग्य का स्वरूप निर्धारण करते हैं। अगर हमें अपने-आप पर विश्वास है, तो हम उस सारथी के समान हैं, जिसका अपने रथ के घोड़ों पर पूरा नियन्त्रण है।

आपने किस्से-कहानियाँ सुनी होंगी। इनमें से हातिमताई का किस्सा मशहूर है। जिक्र आता है कि हातिम को देखकर पहाड़-नदियाँ रास्ता छोड़ दिया करते थे। पता नहीं यह बात कितनी सच है, या यह शत-प्रतिशत सच है कि अपने आत्मविश्वास के बल पर मनुष्य मुसीबतों के पहाड़, दुखों की नदियों के बीच भी रास्ता बना सकता है। दुख, मुसीबतों के पहाड़, दुखों की नदियों के बीच भी रास्ता बना सकता है। दुख-मुसीबत के नदी-पहाड़ आत्मविश्वास के आगे झुक-हट जाते हैं।

अपना आत्मविश्वास कायम रखिये।

सफलता आपके पास आकर रहेगी।

केवल आत्मविश्वास ही आपका जीवन बदल सकता है। आप सब कुछ कर सकते हैं। दुनिया के इतिहास में इसके प्रमाण भरे पड़े हैं। आत्मविश्वास मनुष्य की सफलता की उच्चतम श्रेणी तक ले जाता है।

अपना काम चुन लीजिए। काम चुनना सबसे पहली और जरूरी बात है।

काम चुनने के बाद परिस्थितियों का, समस्याओं का, भले-बुरे का विश्लेषण कर डालिए। इस विश्लेषण में अगर कुछ ऐसी बाधाएं आती हैं कि आपका मन घबरा जाता है या उलझन आ जाती है, तो घबराये नहीं। किसी कार्य को अपना लक्ष्य बनाते समय कुछ ऐसी समस्याएं आ सकती हैं, जिनका कोई हल आपके पास न हो, न सूझ रहा हो, पर केवल इसी कारण कार्य को तथ्य बनाना न छोड़ दें। समस्याओं का हल न सूझने के बाद भी आप प्रयत्न तो शुरू कर दें। एक समय ऐसा आयेगा कि सारी समस्याएं हल हो जाएंगी।

कार्य का निश्चय करने के बाद कमर कसकर काम में जुट जाइये। इस बात का पक्का फेसला कर लीजिए कि कोई ताकत आपको अपना इरादा बदलने के लिए विवश नहीं कर सकती है। यह निश्चय आपको एक अपूर्व बल देगा। आत्मविश्वास व्यक्ति को फोलादी बना देता है। आपके क्रिया-कलापों में दुगुनी शक्ति आ जाएगी। याद रखिए आत्मविश्वास मन का सेनापति है। सेनापति जब उत्साह से भर जाता है तो फिर उसकी सेना का संचालन तीव्र वेग से होता है। बाधाएं हार मानकर पराजय स्वीकार कर भाग जाया करती हैं। साहस हमारी शक्तियों को संचालित करता है। बहुत से लोग केवल इसलिए असफल हो जाते हैं कि वह अपनी सारी क्षमताओं का उपयोग नहीं कर पाते हैं। उनमें उस तरह का आत्मविश्वास नहीं होता, जो हमारी पूंजी एक बार ही दांव पर लगाकर खेलता है। उसके मन में कहीं न कहीं २ शका अवश्य छिपी रहती है।

जिनको अपनी क्षमताओं पर विश्वास होता है, वह सभी प्रकार की बाधाएं दूर कर जाते हैं। उनको कोई शिकायत नहीं होती। वह हर सकट, अभाव का सामना करते हैं।

हम दीन तभी होते हैं, जब अपने-आपको निश्चय से डगमगा लेते हैं या हमारा निश्चय कमजोर पड़ जाता है, ऐसा करने से सफलता हमारे पास से कोसों दूर भाग जाती है। एक बार जो निश्चय आप कर लें, उस पर एकदम अडिग रहें। जरा भी न हिलें। आपके निश्चय की परीक्षा लेने के लिए एक से एक बाधाएं आयेगी। एक से एक समस्याएं और मुसीबतें खड़ी होंगी। आप डगमगा गए तो गए। आपका निश्चय जरा भी न डोले। सफलता आपके पास आने से पहले आपकी हर तरह से परीक्षा लेती है कि आप उसके योग्य हैं या नहीं? जब वह खूब परख लेती है, तब आपके पास आती है।

डिजरायली का कथन है—“सफलता प्राप्त करना एक नये जीवन को प्राप्त करना है। अतएव एक नये जीव के जन्म की प्रसव पीड़ा को तो भोगना ही पड़ेगा। सफलता बहुत बलिदान मांगती है।” डिजरायली का आगे कहना है—“निश्चय सुदृढ़ है तो सफलता भी निश्चित है। मेरे दोस्त! सकल्प ठानो। आत्मविश्वास जगाओ। निश्चय करो। ओर आगे बढ़ो। सफलता तुम्हारे पास अवश्य आयेगी। एक बार निर्णय कर लेने पर विश्व की कोई सत्ता दृढ़निश्चयी व्यक्ति को नहीं रोक सकती है।”

वेसे अपने-आपको महान् समझने की यात कई बार बड़ी अटपटी-सी लगती है, लेकिन यदि गहराई से सोचा जाए तो इसमें किसी भी प्रकार की विचित्रता नहीं है। कोई भी काम तभी आरम्भ किया जा सकता है, जब करने वाले को इसका पूरा विश्वास हो कि वह उस काम को पूरा कर सकता है। महान् लक्ष्य प्राप्त करने की प्रेरणा उसके ही मन में आ सकती है, जो दृढ़ निश्चय के साथ-साथ अपने कंधों पर समझदार सिर रखता हो। कोई भी व्यक्ति बिना अपने-आप पर भरोसा किए आगे नहीं बढ़ सकता है। योग्यता बिना सारे आदर्श धोये है। जब आप दृढ़ निश्चय और आत्मविश्वास के बल पर कार्य में लग जायेंगे तो अवश्य ही सारी योग्यताएं आप में आ जायेंगी। परिस्थितियां आपको सब-कुछ दिखला देती हैं। रस्ती के बार-बार आने-जाने से पत्थर पर भी निशान बन जाया करते हैं।

जीवन की समस्त उपलब्धियों या सफलताओं का उद्गम निश्चय इच्छा शक्ति से होता है। जो इच्छा आपके मन में होगी, उसमें रात-दिन अनुप्राणित रहेंगे। वह व्यक्तित्व का एक अंग बन जायेगी। सतत् प्रयत्न किसी भी इच्छा को अधूरा नहीं रहने देते हैं। यह मशहूर है कि ‘चाह में तगड़ी शक्ति होती है।’ अंग्रेजी की कहावत मशहूर है कि—Where is a Will, There is a Way अर्थात् जहाँ चाह है, वहीं राह है। एक बार कार्य जब चरम गति पर आ जाता है, तो उसके आकर्षण से सभी इच्छित कार्य सम्पन्न होते चलते हैं। जब भी आप किसी व्यक्ति को सफल पायेंगे तो आपको पता चलेगा कि उस सफलता के लिए उसके सारे प्रयत्न उत्तरदायी थे। उसने समग्र रूप से अपने को समर्पित रखा था।

अनचाहे कार्यों के द्वारा तो दाल-रोटी तो चल सकती है पर सफलता या इच्छापूर्ति होना कठिन है। अपनी शक्तियों का सही मूल्यांकन कर वातावरण

---

को अपने अनुकूल ढाल लेने की कला का प्रथम चरण आत्मविश्वास की कक्षा में मिलता है।

अपने-आप पर विश्वास रखो।

याद रखो। तुम्हारे भीतर वह शक्ति है कि जो एक बार जागने पर मनुष्य को न केवल ईमानदार, मेहनती वरन सफल और सुसकृतज्ञ बना देती है। विश्वास आत्मा की उन अनन्त सम्भावनाओं के द्वार खोल देता है, जो हमें उच्च से उच्च स्तर की ओर ले जाता है। हमारी शक्तियाँ सहस्र गुनी हो जाया करती हैं। भय के कुहासे से ढके पथ, आशकाओं के अन्धकार में लुप्त क्षमताएँ, किकर्तव्यविमूढ़ हो गयी प्रयत्नशीलता, सब कुछ आत्मविश्वास की किरणों में जगमगाने लगता है। विश्वास कभी हार नहीं मानता है।

आपका अपना जीवन कल्याणमय हो सकता है, जब आप अपने में आत्मविश्वास पा लेते हैं और प्रयत्नशील हो जाते हैं। विश्व के इतिहास में इस प्रकार के अनगिनत उदाहरण भरे पड़े हैं, जब सब-कुछ खो जाने पर, छूट जाने के बावजूद लोगो ने अपना लक्ष्य पा लिया और जीवन सफल बना गए। आप में भी बड़ी शक्ति है। अपना लक्ष्य बताइये और अपनी दिशा की ओर चल पड़िये। किसी बात का अभाव महसूस न करें और तब देखें कि सफलता आपके पास कैसे नहीं आती है? कुछ समय के बाद आप अपने-आप में एक परिवर्तन पायेंगे। उठिये। जागिये। सफलता आपकी ओर आ रही है। उसका स्वागत करने के लिए तैयार रहिये।

□□□

# सुप्त शक्तियाँ को जगाएँ





## सुप्त शक्तियों को जगाएं

आपके हृदय में जो शक्तिशाली महामानव छिपा हुआ है, उसी को प्रगट करना है। तभी आप अपने लक्ष्य को पाने में समर्थ बन सकेंगे। आपको सहज ही इस पर विश्वास नहीं होगा कि आप स्वयं से अनजान हैं। ससार में अनेक व्यक्ति ऐसे हैं जिन्हें अपनी शक्तियों का पता नहीं है। वे नहीं मानते कि उनके अन्दर एक महामानव छुपा हुआ है। जिस प्रकार बट वृक्ष के उस छोटे से बीज को ज्ञात नहीं होता कि उसके अन्दर एक भीमकाय-विशाल बट वृक्ष विद्यमान है, जो अनुकूल परिस्थिति में बहुत घना और विशाल होता है।

इसके विपरीत जब हम किसी बौने बट वृक्ष को देखते हैं, तो यह समझ जाते हैं कि उसके छोटे रह जाने का कारण उसकी अनुकूल परिस्थितियों का न होना ही है। जिस कारण यह वृक्ष अपना पूरा विकास नहीं कर सका। ससार में जन्म लेने वाले प्रत्येक बच्चे की यही कहानी है। प्रत्येक बालक में महान् व्यक्ति बनने के सभी गुण बीज रूप में उसके अन्दर विद्यमान रहते हैं। आवश्यकता है—अनुकूल परिस्थिति की, जिसके द्वारा वह अपने ही महान् रूप को प्रकट कर सके।

प्रकृति ने बीज में पूर्ण विकसित और विशाल बनने के गुणों को उसके अन्दर छिपाया हुआ है और उसे अपने विकास करने के लिए संघर्ष करने को प्रेरित करती है, क्योंकि वह उसे पूर्ण विकसित देखना चाहती है।

उसी प्रकार मनुष्य के भीतर भी पूर्ण शक्तिशाली मानव विद्यमान रहता है, जिसकी शक्तियाँ उसके अन्दर ही सुप्तावस्था में हैं। प्रकृति उसे पूर्ण मानव के रूप में देखना चाहती है। जिस तरह विशाल बट वृक्ष कहीं-कहीं दिखाई देते हैं वैसे ही महात्मा गांधी और अब्राहम लिंकन जैसे पूर्ण विकसित मानव भी थोड़े ही होते हैं। अन्य लोग तो उनके समक्ष बौने ही कहे जाते हैं। फिर भी समय आयेगा, जब ससार का ओसत मनुष्य आज के मनुष्य से अधिक विकसित और महान होगा—ऐसा मेरा विश्वास होता है। प्रो० विलियम जेम्स का कहना है कि—“हममें से प्रत्येक के पास वह अद्भुत शक्ति है, जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। यदि हम अपने हृदय का ऐसा एक्स-रे कराए जिसमें भीतर की छिपी शक्तियों का पता लग सके तो

अपनी महान् शक्तियों को देखकर हम आश्चर्य-चकित रह जाए।”

अन्दर की छिपी उन अद्भुत शक्तियों को देखकर मनुष्य यही कहेगा कि ये असाधारण विशेषताएँ तो किसी दूसरे व्यक्ति की हैं जो सफलता के उच्च शिखर पर पहुँच चुका है। मेरे जैसे साधारण मनुष्य की, जो जीवन में असफल व्यक्ति हो, ये विशेषताएँ नहीं हो सकती। स्वयं से अनभिज्ञ होने के कारण ही वह ऐसा कहने पर विवश होगा जबकि वह एक्स-रे उसका अपना ही है। न्यूयार्क की महिला सफल शिक्षक सिद्ध हुई। यद्यपि उसका पालन-पोषण सम्पन्न घराने में हुआ था तथापि उसकी अन्तः प्रेरणा शिक्षक जीवन के लिए उसे प्रेरित करती थी। वह बरबस शिक्षा के क्षेत्र की ओर खिंच गई। इस शिक्षण कार्य में न केवल उसने अपना ही विकास किया बल्कि दूसरी ओर महिलाओं का भी आत्मविश्वास जगाने में योगदान दिया। इस महिला-प्रिंसिपल ने अपने अनुभव बताते हुए लिखा है—“जब मुझे यह अनुभव हुआ कि इस ससार को मेरी भी आवश्यकता है, तो मुझे एकदम लगा कि मेरे अन्दर भी एक ओर व्यक्तित्व है, जो मेरे इस बाहरी व्यक्तित्व से अधिक महान् है, जिसकी ससार को आवश्यकता है। तब से यह स्कूल ही मेरा सच-कुछ नहीं रहा। मुझे आभास हो गया कि यह सारा ससार ही स्कूल की भाँति मेरा कार्यक्षेत्र है जो विशाल और अनन्त है।”

लोगों को उनके अन्दर छिपी हुई शक्तियों और महानताओं की जानकारी नहीं होती है और न ही उन्हें जानने की वे चेष्टा ही करते हैं। इसलिए उनको उनकी छिपी हुई प्रतिभा की जानकारी कराना बड़ा कठिन कार्य है।

इस ससार में ऐसे अनेक व्यक्ति हैं, जो अपने आपसे अनजान हैं। उन्हें अन्दर की छिपी हुई शक्तियों का ज्ञान नहीं है। महत्वपूर्ण यह नहीं जो तुम आज हो, बल्कि वह है जो तुम बन सकते हो। मनुष्य में अनेक शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं। किसी विशेष अवसर अथवा कोई घटना जो उसके हृदय को छू ले, उसकी प्रसुप्त शक्तियों को झकझोर कर जगा देती है। व्यक्ति के जीवन में आए परिवर्तन से यह बात स्वयं सिद्ध हो जाती है।

अनेक महापुरुषों, विद्वानों और विजेताओं की अपूर्व सफलता का भेद उनके जीवन में अचानक घटी किसी घटना विशेष अथवा अवसर विशेष का ही है, जिसने उनके अन्दर के महामानव को जगा दिया। अचानक जब उन्हें अपने अन्दर की सोई हुई शक्तियों का ज्ञान हुआ, वे साधारण मानव से

असाधारण बन गए। स्वयं को हीन और अयोग्य समझने वाले कितने ही व्यक्तियों को ज्यों ही अपनी महानता का ज्ञान हुआ है, उनमें एक नई स्फूर्ति का संचार हुआ है और वे सम्पूर्ण समाज के लिए उदाहरण बन गए हैं। आवश्यकता है उनमें नई स्फूर्ति और सोयी हुई शक्तियों को जागृत करने वाले ऐसे आचल की जो उन सोयी हुई आत्माओं को जगा दे।

अपने वर्तमान जीवन से हमारा असन्तोष यही दर्शाता है कि हमने अभी तक अपनी सभी शक्तियों का प्रयोग नहीं किया है। अन्तः प्रेरणा हमें आभास कराती है कि हमारे भीतर एक प्रतिभावान् महान् व्यक्तित्व है, जिसे हमने अभी तक जाना नहीं है। हम उसके लिए तब सघर्ष करते रहेंगे, जब तक कि हमें जीवन में सन्तुष्टि प्राप्त न हो जाये। अतः प्रेरणा हमें बताती है, इस साधारण जीवन में भी महानता छिपी हुई है। हमें उस छिपी हुई प्रेरणा को बाहर लाना चाहिए और उसका उपयोग करना चाहिए। हम जो कुछ आज हैं, वह ईश्वर की महान् शक्ति का अंश है। यह छोटा-सा अंश हमें भविष्य के महान् जीवन का संदेश देता है।

सच तो यह है कि हमारा आज का वर्तमान जीवन आने वाले महान् जीवन की भविष्यवाणी है। वही हमारे जीवन का लक्ष्य है—उसे हम प्राप्त कर उसका उपभोग करेंगे, हम तब तक विश्राम नहीं करेंगे जब तक कि उस महानता को प्राप्त न कर लें। अपनी अन्तःकरण की छिपी शक्तियों का ज्ञान होने पर मनुष्य में कार्यक्षमता का विकास होता है और थोड़ी-सी उन्नति होने पर साधारण-सा कर्मचारी भी अपनी शक्तियों से कई गुना अधिक कार्य करने में समर्थ हो जाता है।

शक्ति का यह द्वार जब तक बन्द रहता है, तब तक महानता उसमें छिपी रहती है। ठीक उसी तरह, जिस तरह उस सिंह के बच्चे के भीतर छिपा हुआ शेर जिसे भेड़ उठा ले गई थी और वह स्वयं को भेड़ ही समझता था। एक बार जंगल में एक शेर का बच्चा अकेला ही खेल रहा था। उसकी माँ सो रही थी। खेलते-खेलते वह दूर जंगल में निकल गया। वह ऐसी जगह आ गया, जिसे पहले कभी न देखा था। अपने चारों ओर फेली प्राकृतिक सुन्दरता को देखने में वह इतना मग्न था कि उसे लोटकर अपनी माँ तक जाने का रास्ता ही याद नहीं रहा।

उस घने जंगल में वह अकेला इधर-उधर भटकता हुआ—“माँ! माँ!

पुकार रहा था। तभी उधर से एक भेड़ गुजरी, जिसके अपने बच्चे कई दिन पूर्व मर गये थे। जब उसने उस शेर के बच्चे को—“मा! मा!” पुकारते सुना तो उसका हृदय ममता से उमड़ पड़ा। शेर के बच्चे को वह भेड़ अपने घर ले आई। भेड़ उसे अपने बच्चे की तरह प्यार से पालती रही। इसी तरह काफी दिन बीत गए।

अब वह शेर का बच्चा इतना बड़ा हो गया था कि कई बार तो भेड़ उसे देखकर भय से सहम जाती। उस जंगल में अचानक कहीं से एक शेर आ गया। सामने की ऊँची पहाड़ी पर खड़ा होकर वह दहाड़ने लगा। उसकी भयंकर गर्जना सुनकर भेड़ तो थर-थर काँपने लगी और भय से उसका शरीर सुन्न हो गया लेकिन उस शेर की गर्जना की ध्वनि जैसे ही शेर के बच्चे के कानों में पड़ी, उसके हृदय में विचित्र से भाव उमड़ने लगे। उस भेड़ द्वारा पालित शेर के बच्चे के हृदय में भावनाओं का ऐसा वेग उमड़ा कि वह भी अपने पूरे जोर से दहाड़ने लगा। फिर अपनी भेड़ माँ को आखिरी बार शौकपूर्ण मुद्रा में देखता हुआ छलाग लगाकर शेर के पास पहुँच गया।

सिंह की दहाड़ ने उसके प्राकृतिक स्वभाव को जागृत कर दिया था, जो आज तक सुप्तप्राय था। पहले वह कुत्ते की आवाज से भी डर जाया करता था। वह भेड़ों में रहकर स्वयं को भी उनमें से एक समझता था। उसके मन में कभी यह बात नहीं आई थी कि भेड़ों से अलग भी उसका कोई अस्तित्व है। जब तक अपने को भेड़ ही समझता रहा उसमें बल भी भेड़ जितना ही बना रहा। उसके भीतर का शेर सोया रहा, पर आज वह सत्य को जान गया कि कुत्ता ही क्या जंगल के सभी जीव-जन्तुओं को वह अपनी एक ही दहाड़ से दहला सकता है।

अब उसके भीतर का सिंह जो सोया पड़ा था, जाग गया। अब सिर्फ सिंह को ही अपने बराबर समझता और किसी अन्य को नहीं। सिंह की दहाड़ सुनने से पूर्व यदि यह बात उससे कही जाती तो वह यही कहता कि—“मे तो भेड़ हूँ। भला मैं सिंह से कैसे बराबरी कर सकता हूँ?”

अब उसके अन्दर का छिपा हुआ सिंह उजागर हो गया था। अब वह अपने बराबर किसी दूसरे को कैसे समझ सकता था? अब तो उसकी शक्ति कई गुना ज्यादा बढ़ गई थी। अब उसे भेड़ का जीवन कैसे अच्छा लग सकता था? अब तो उसे जंगल का स्वतन्त्र वातावरण ही अच्छा लग सकता था।

इसलिए वह छलाग लगाता हुआ जंगल में विलीन हो गया—वह वनराज जो था।

प्रत्येक मनुष्य के अन्दर भी उसका तेज और विशिष्टता सुप्तावस्था में होती है। अवसर पाते ही वह प्रस्फुटित हो जाती है। आवश्यकता है उस अवसर की, जो उसके अन्दर की गहराईयों से उसकी छिपी शक्तियों को बाहर ला सके। फिर वह अपने को हीनावस्था में स्वीकार नहीं कर सकता।

अपनी महानता का बोध होते ही वह साधारण जीवन जीने से सतोष नहीं करेगा बल्कि प्रगति के लिए आगे और आगे बढ़ता जाएगा। कितने ही ऐसे युवक और युवतियाँ हैं, जिन्हें अभी तक अपनी महानता का ज्ञान नहीं है। आज जो फटे-पुराने चियडों में लिपटे अनेक साधारण बालक गन्दी वस्तियों में जी रहे हैं—कौन कह सकता है—किस बालक के अन्दर कोई महापुरुष नहीं छिपा हुआ है? कितने ही साधारण जीवन जीने वाले लोगों को जीवन की ऊँचाईयों तक जाते देखा है। तब कैसे कहा जा सकता है कि होटलो या दफ्तरों में साधारण काम पर लगे हुए मामूली लोग भविष्य में कितने महान् बनेंगे?

तुम उठो! अपने जीवन की योजना बनाओ ताकि तुम्हारी सोयी हुई महान् प्रतिभा और शक्ति जो अब तक व्यर्थ पड़ी हुई है, जाग उठे। तुम्हारी अन्त प्रेरणा तुम्हें ज्ञान कराती है और कभी-कभी तुम स्वयं भी उनका अनुभव करते हो। अपने भीतर के महान् व्यक्तित्व को जगाने का प्रयत्न करो। कोई भी व्यापारी इस तरह का व्यापार करना नहीं चाहेगा, जिसमें लगे धन का न तो लाभ मिले और न ही उसकी पूँजी का सूद। क्या तुम जानते हो कि तुमने ऐसे व्यापार में अपनी पूँजी लगा दी है? जिस प्रकार बैक में काफी धनराशि जमा होने पर भी कोई व्यक्ति देनदारों से यह कहे कि मैं अदायगी नहीं कर सकता, लिया हुआ उधार देने में असमर्थता व्यक्त करे, ऐसे व्यक्ति को क्या कहोगे?

सोचो! तुम्हारी दशा उससे भी ज्यादा बदतर है, तुम्हारे पास भी योग्यताओं की सम्पत्ति बैक में रखे धन के सामान बेकार पड़ी हुई है। तुम अपना सारा जीवन व्यर्थ ही अभाव में गुजार रहे हो। तुम गरीब नहीं हो। तुम्हारे पास तो प्रतिभाओं का भण्डार है। अपनी महान् शक्ति और प्रतिभाओं को समझो।

जिस तरह उस शेर के बच्चे ने जंगल से आती सिंह की दहाड़ को सुनकर यह जान लिया कि वह भेड़ों में से नहीं है, जंगल का राजा सिंह है, उसी प्रकार तुम भी अपनी आत्मा की शक्तियों को समझो। जिस दिन तुम अपनी सोयी शक्तियों को जान जाओगे, तब तुम भी साधारण मनुष्य नहीं रह जाओगे।

आज के नये दर्शन ने मनुष्य की इन्हीं सोयी हुई शक्तियों को जगाने का महान् कार्य अपने हाथ में लिया है। उस विचार-दर्शन से मनुष्य नया जीवन अपना लेता है। तब उस पहले के ही मनुष्य में हीनता के सभी भाव-खल हो जाते हैं और वह अपने आत्मविश्वास के साथ जीवन को उन्नति की ओर ले जाता है। नया दर्शन हमारे भीतर की उस अज्ञात शक्ति को जगा देता है, जो अभी तक सोयी पड़ी थी। जिस तरह कोलम्बस ने उस भूमि को खोज निकाला जिसका हमें ज्ञान नहीं था। भौतिक और रसायन विज्ञान के वही नियम अब भी लागू हैं जो हजारों साल पहले थे, उनमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ है लेकिन ऐसे कई वैज्ञानिक हैं जिन्होंने नये-नये आविष्कार करने में असाधारण सफलता प्राप्त की है।

कई सालों पहले जो सामग्री न्यूटन के पास थी—एडीसन के पास भी प्रायः वही सामग्री थी—तो भी एडीसन कितने ही नये आविष्कार करने में सफल हुआ। वर्षों पहले के मानव का जो स्वभाव था, आज भी वही है, पर आज वह पहले से कितनी अधिक प्रगति कर गया है। ससार में ऐसे कितने ही व्यक्ति हैं जो अपने जीवन को ऊँचा उठाना चाहते हैं, कुछ करना चाहते हैं। लेकिन उन्हें इस बात की प्रतीक्षा है कि किसी दिव्य शक्ति से वे जीवन की महानता को प्राप्त कर लेंगे। वे जीवन-भर उस चमत्कार की प्रतीक्षा करते रहते हैं, जो उनकी सभी आकांक्षाओं को किसी जादू की छड़ी से ऊँचा उठा दे और उनकी आत्मा की प्यास बुझा दे।

यदि आप भी किसी ऐसे ही चमत्कार की प्रतीक्षा कर रहे हैं, जो आपको इस प्यास से तृप्त कर दे—तो नये जीवन दर्शन रूपी कलकल करते जलाशय के तट पर आकर अमृत का पान कर अपनी युगों की प्यासी आत्मा को तृप्त कर लो। नया दर्शन हमारे भीतर की उस अज्ञात शक्ति को जगा देता है, जो सदा प्रतीक्षा में सोयी रहती है।

हमारे इस तुच्छ जीवन में भी महानता छिपी पड़ी है, जब तक हम उस महानता को प्राप्त नहीं कर लेते, हम आराम नहीं करेंगे। हम जो कुछ आज

हे वह ईश्वर का एक अंश है। यह छोटा-सा अंश हमें आने वाले कल में महान् जीवन का सन्देश देता है। हमारा जीवन लक्ष्य अपनी उस महनता को पाना है। मनुष्य को जब यह ज्ञात हो जाता है कि वह ईश्वर का ही अंश है और इस सृष्टिकार से उसका अटूट सम्बन्ध है, तो वह अलौकिक शक्ति का अनुभव करता है। उसे लगता है कि उसकी तमाम दुर्बलता समाप्त हो गई है। उसके शरीर और आत्मा में ईश्वर की महान् शक्ति विद्यमान है।

वह जिस कार्य को बनाने की योजना बना रहा है, वह अवश्य सफल होगी, क्योंकि ईश्वर ही उसकी रक्षा करेगा। जिन लोगों ने अपने जीवन की महनता और ईश्वर से अपने अटूट सम्बन्ध को समझ लिया है और उच्च जीवन और आदर्श पा लिए हैं, उन्हीं लोगों के आदर्श की सत्ता को जरूरत है। सत्ता के वकील, डॉक्टर या राजनीतिज्ञों की आवश्यकता नहीं है। आवश्यकता है प्रेरणा देने वाले महापुरुषों के आदर्श की, विश्व में आज बड़े-बड़े व्यापारी और मिल-मालिक तो बहुत हैं लेकिन आवश्यकता है लेकिन जैसे महामानव की।

अपने अन्दर की प्रसुप्त शक्तियों को जाग्रत करो। महत्वपूर्ण यह नहीं है जो तुम आज हो बल्कि वह है जो कल तुम बन सकते हो।

ग्रीक देश के विशाल डेलफिन मन्दिर के द्वार पर अंकित है, अमर शब्द—“अपने को पहचानो”—उस देश के साथ बुद्धिमान् महापुरुषों के ज्ञान का सार है।

सचमुच ही अपने को जाने बिना हम विश्व को नहीं जान सकते। अपने को जानना और अन्तर में वैसे ईश्वर रूप को पहचानना—सफल जीवन का यही मूलमंत्र है।

इमर्सन ने कहा है कि—बहुत कम लोग मृत्यु से पहले अपने-आपको पहचान पाते हैं। कई बार तो अत्यन्त बलवान् व्यक्ति भी अपनी शक्तियों से अनभिज्ञ रहता है। बहुत कम व्यक्ति अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियों को प्रकट कर पाते हैं।

वाकी तो उन्हें अपने साथ ही लिए सत्ता से चले जाते हैं। हममें से कितने लोग तो ईश्वर के अमर सन्देश को दूसरी तक पहुँचाए बिना ही मर जाते हैं।

यह बात कितनी अविश्वसनीय लगती है कि आप स्वयं को नहीं जानते

लेकिन यह सच है कि आप स्वयं से अनजान हैं। ससार में ऐसे लोगों की कमी नहीं है, जो अपनी अद्भुत शक्तियों से अज्ञान हैं। जब तक कोलम्बस ने पश्चिमी प्रदेश की जानकारी नहीं दी, तब तक देशी अमेरिकन उसके बारे में अनजान ही थे। अपने को जानना अपने ईश्वर को जानना ही है। नया जीवन-दर्शन हमें इस बात की जानकारी कराता है। उसके बताये मार्ग पर चलकर हम अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियों का ज्ञान कराकर साधारण से महामानव बनने के द्वार खोलते हैं। उसकी दी हुई आत्मदर्शन की किरण मानव कल्याण के लिए अनुपम और प्रेरणा स्रोत है। कहते हैं, जब भगवान ने मानव की रचना की तब उसे सभी गुणों से सम्पन्न कर दिया ताकि वह ससार में सुख से जीवन का आनन्द ले सके लेकिन जब देवदूत मानव को पूर्ण सन्तोष का वरदान देने लगा, तो भगवान् ने उसे रोक दिया और कहा—“नहीं, यदि तुम मनुष्य को पूर्ण सन्तोष का वरदान दे दोगे, तो उसकी खोजपूर्ण जीवन की सारी खुशियाँ ही समाप्त हो जायेगी।”

हमारे इस तुच्छ जीवन में भी महानता छिपी पड़ी है। जब तक हम उस महानता को प्राप्त नहीं कर लेते, हम आराम नहीं करेंगे। हम जो कुछ आज हैं, वह ईश्वर का एक अंश है। यह छोटा-सा अंश हमें आने वाले कल के महान् जीवन का सन्देश देता है। हमारा जीवन-लक्ष्य अपनी उस महानता को पाना है—मनुष्य को जब यह ज्ञात हो जाता है कि वह ईश्वर का ही अंश है।

आदि मानव से सभ्य-मानव तक की प्रगति उसके सघर्षों और नई-नई खोज करने की कहानी है। इस प्रगति ने मानव में ऐसी शक्तियों का विकास किया है, जिसकी आदि मानव कल्पना भी नहीं कर सकता था।

आज का मानव नित्य नई खोज करता हुआ प्रगति पथ पर ही है क्योंकि उसे पूर्ण सन्तोष नहीं हुआ है। उसका लक्ष्य महान् है और वह सदा ओर आगे बढ़ता जाता है। ईश्वर द्वारा पूर्ण सन्तोष का वरदान देने से देवदूत को मना करना कितना सार्थक सिद्ध हुआ है। महत्वपूर्ण यह नहीं है, जो आज आप कर रहे हैं बल्कि महत्त्व उसका है, जिसे आप भविष्य में करने जा रहे हैं। सम्भव है किन्हीं बाधाओं की वजह से आपका विकास पूरी तरह न हो पाया हो, अन्दर की उसी शक्ति को जगाने की आवश्यकता है, जिससे आप अभी तक अनजान हैं।



इमर्सन ने आत्मविश्वास विषय पर एक लेख लिखा है, जिसमें उसने बताया है कि हम स्वयं अपनी सफलता की सीमाएं बनाते हैं। एक उदारहरण के माध्यम से उसने बताया है कि—कोई शराबी नशे के कारण अघमरी हालत में नाली से उठकर एक इयूक के घर चला गया। वहाँ उसे नहला कर साफ-सुथरे कपड़े पहना दिए गए और इयूक के विस्तर पर ही सुला दिया गया। उसके जागने पर सभी ने उससे इस तरह का व्यवहार किया मानो वह इयूक ही हो।

और सचमुच उसे भी इस बात का विश्वास हो गया कि वह इयूक ही है। मनुष्य भी उस शराबी की तरह अपने मूल रूप को भुलाकर भटकता रहता है। अचानक किसी घटना विशेष से जब वह अपने-आपको जान लेता है, तो फिर उसका जीवन एक इयूक की भाँति उन्नत हो जाता है। वह क्षण जीवन का सबसे मूल्यवान् क्षण होता है, जब मनुष्य को उसकी महानता का ज्ञान हो जाता है। जीवन में आया यही अवसर या घटना उसे अपनी विशेषताओं की झलक दिखाती है, ऐसे ही अवसर उसकी सोयी हुई शक्ति और ईश्वरत्व को जगा देते हैं। ससार रगमच की तरह है, जिस पर जीवन का नाटक खेला जा रहा है। बहुत से मनुष्य यह नहीं समझ पाते कि इस नाटक में हमें अपनी भूमिका कितने महत्वपूर्ण ढंग से निभानी चाहिए। उन्हें नहीं मालूम कि जीवन के इस नाटक में उन्हें एक महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है। जीवन के विशाल रेगिस्तान को कहीं-कहीं कुछ मेहनती लोगों ने हरा-भरा बनाया है। शेष सब बेकार बजर पड़ा है।

आज के अधिकांश नोजवानों को अपने बारे में अपनी जीवन की योजनाओं के बारे में ज्ञान नहीं है, उन्हें क्या करना है, उनकी शक्तियाँ क्या हैं? विडम्बना तो यह है कि हमारे विद्यालय भी उन्हें इसको समझाने में मदद नहीं करते। कुछ लोग अधूरे विश्वास के साथ काम करते हैं और किसी कठिनाई के आ जाने पर हताश हो जाते हैं। अधूरे विश्वास के साथ काम भी अधूरा ही रह जाता है। ऐसे लोग दलील यह देते हैं कि—यदि उन्हें मालूम होता कि वे सफल हो सकते हैं, तो चाहे कितनी भी रुकावटें आ जाती अथवा कितना ही समय लग जाता वे भी रूजवेल्ट या मार्शल की तरह सफलता पा लेते लेकिन वे दलील वाले लोगों से पूछता हूँ कि इस बात का उन्हें कैसे पता चल सकता है जब तक वे अपने अन्दर के सोये हुए विश्वास

---

और शक्तियों के बारे में न जान ले।

आपकी योग्यता तो आपके अन्दर ही मौजूद है। यदि आपने उन शक्तियों को आजमाया ही नहीं है, तो उनके बारे में आप निश्चय ही क्या कर सकते हैं? हो सकता है, जिनकी सफलता की मिसाल आप दूसरों को देते हैं, वो योग्यताएँ आपके अन्दर ही मौजूद हों।

दूसरों की योग्यता देखने में समय बर्बाद करने में तो अपना ही अमूल्य समय नष्ट होता है। अपने अन्दर की छिपी शक्तियों को, योग्यताओं को क्यों नहीं बाहर प्रकाश में लाते?

सम्भव है जिसकी आप सफलता की बात करते हैं उनसे भी अधिक महान् बनने की सभी योग्यताएँ आपमें विद्यमान हों। अभी तक आपने अपने को पहचाना ही कहाँ है।

जीवन में असाधारण सफलता पाने वाले कुछ ऐसे भी लोग हैं, जिन्होंने अपने जीवन में घटी किन्हीं विशेष घटनाओं से किसी विपत्ति में फँसकर उससे निकलने के लिए पूरे मनोयोग से संघर्ष करने में अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियों को जान लिया है। यदि उनके जीवन में कोई घटना विशेष न घटती तो सम्भव था कि उन्हें अपनी महानताओं का बोध न होता। यदि किसी नोजवान लेखक की प्रथम रचना ही प्रकाशित हो जाये तो वह एक अच्छा लेखक सिद्ध होगा, इसमें शका है। जब किसी तरुण लेखक की प्रथम रचना को प्रकाशक धन्यवाद के साथ वापस कर देता है और वह लेखक सिद्ध होता है, क्योंकि तब वह अपने पूरे विश्वास और संघर्ष से लेखन कार्य को करता है। कई बार जब मनुष्य को इस बात का विश्वास हो जाता है कि कोई बाहरी शक्ति उसकी सहायता को नहीं आयेगी, तब उसे स्वयं ही संघर्ष करना है। ऐसी स्थिति में आदमी के अन्दर एक बड़ा आत्मविश्वास जाग्रत होता है, जब उसके जीवन में जबरदस्त तूफान उद्वेलित हुआ हो। सच तो यह है कि निराशा के काले बादलों के पार उसे उसकी आशा ही प्रकाशित करती है और असफलता-सफलता में बदल जाती है। जार्ज बर्नार्ड शा के साथ यही हुआ और वह अतन्त महान् लेखक बन गये।

कुछ पोछे ऐसे होते हैं, जब तक उनकी पत्तियों को अच्छी तरह मसला न जाये सुगन्धि नहीं देते। उसी प्रकार कुछ लोग भी ऐसे होते हैं जिनके जीवन में जब तक कोई भयानक तूफान नहीं आता, तब तक उन्हें अपनी शक्तियों

---

का पता नहीं चलता। आधे से अधिक जीवन वे यो ही व्यतीत कर देते हैं। जब उनके जीवन में अचानक कोई विपत्ति का तूफान आ जाता है, तब उनकी शक्तियों के द्वार खुल जाते हैं, जिसकी उन्हें पहले से कोई जानकारी नहीं होती। कोई नहीं जानता था कि जीवन के कई मोड़ों पर असफल रहने वाला अलीसस ग्राट तक असाधारण सेनापति भी हो सकता है। 'वेस्ट पाइन्ट' में बी० ए० तक शिक्षा प्राप्त करने तक वह एक साधारण युवक ही था और जीवन के चालीस वर्षों तक ग्राट को उसके परिवार के सदस्यों के अलावा कोई नहीं जानता था।

बत्तीस वर्ष की आयु में उसे अपनी अयोग्यता के कारण ही नोकरी से हाथ धोना पड़ा। उसके बाद वह कस्टम हाउस में काम करने लगा। वहाँ से निकाले जाने के बाद वह स्टोरकीपर और फिर टर्नर बना, पर उसे कहीं भी सफलता नहीं मिली।

उन्ही दिनों अमेरिका में गृह-युद्ध अपनी चरम सीमा पर जा पहुँचा था। ग्राट के भीतर का महान् सेनापति जाग उठा और उसने असाधारण सफलता प्राप्त कर सारे विश्व को चकित कर दिया। किसी ने कल्पना भी नहीं की थी कि एक साधारण सेनिक के भीतर एक असाधारण सेनापति छिपा हुआ है।

स्वयं ग्राट को भी इसकी कल्पना नहीं रही होगी कि वह इतनी शक्तियों का स्वामी है। जीवन के उन्तालीस वर्षों तक ग्राट का कल्पना भी नहीं थी कि वह अमेरिकी गृह-युद्ध का महान् सेनापति बनेगा। अमेरिका के गृह-युद्ध ने न केवल अब्राहम लिंकन जैसा महान् सेनापति बनेगा। अमेरिका के गृह-युद्ध ने न केवल अब्राहम लिंकन जैसा महान् राष्ट्रपति दिया, बल्कि अलीसस ग्राट जैसा असाधारण सेनापति भी। जीवन में असाधारण सफलता पाने वाले लोग किसी विशेष घटना, विपत्ति अथवा किसी प्रेरणादायक पुस्तक से प्रेरणा प्राप्त कर ऐसा कर दिखाते हैं, जिसकी कल्पना स्वयं उन्हें नहीं होती। ऐसे सफल व्यक्तियों की सफलता के अनुभव आज के नवयुवकों में नई चेतना का संचार कर महत्वपूर्ण मार्गदर्शक का कार्य करते हैं।

ऐसा व्यक्ति जो इस तरह के प्रेरणादायक सम्पूर्ण लिपिबद्ध पुस्तक लिखने का कार्य करता है, वह मानव-मात्र के लिए बहुत बड़ा उपकार करता है। फ्रैंक केन का कहना है—“गुरु वे ही महान होते हैं, जो ऐसा मार्गदर्शन देते हैं कि मनुष्य स्वयं अपने-आपको पहचान सके।” हमारे व्यक्तित्व का सही

विकास तभी सम्भव है, जब हम बाहरी सफलता तो पा लेते हैं, लेकिन बाहरी मदद मिलना बन्द हो जाने की हालत में असहाय हो जाते हैं और अपनी असफलता के लिए किसी अन्य को दोषी ठहराने की कोशिश करते हैं। उनकी सदा यही शिकायत रहती है कि उन्हें सफलता की राह में कोई सहायता देने वाला नहीं मिला।

वह यह नहीं जान पाते कि मनुष्य का सच्चा साथी उसकी योग्यता, साहस और उसके अन्दर की शक्तियाँ हैं जो हमेशा हर स्थिति में सघर्ष करने में उसका साथ देती हैं। जब हम स्वयं कठिनाइयों और सकटों से जूझते हुए सफलता हासिल करते हैं, तभी सही मायने में हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है। एक बार किसी महिला ने अपने पति को रोटी के स्वादिष्ट न होने का कारण बताते हुए कहा—“इस रोटी में अच्छी रोटी के तमाम गुण मौजूद हैं तो भी इसके खाने में इसलिए स्वाद नहीं आता क्योंकि इसको पकाते समय यह फूल नहीं सकी। प्रत्येक व्यक्ति में कोई स्वाभाविक गुण विद्यमान रहता है, जिसे उचित अवसर न मिलने के कारण वह प्रगट नहीं कर पाता।”

कल्पना करो—यदि किसी युवक के हृदय की गहराईयों में संगीत के प्रति गहरा लगाव है और वह शहर से दूर किसी गाँव में खेती करने का काम करता है, जहाँ उसे न तो किसी संगीत सभा में जाने का अवसर मिलता है और न किसी संगीतकार का सम्पर्क।

अचानक उसे शहर जाना पड़े और वह ऐसी संगीत सभा में जाता है या सिनेमा में संगीत का आनन्द लेता है, तब उसके अन्दर का संगीत प्रेमी जाग उठता है। उसके हृदय में एक अपूर्व उल्लास भर जाता है और उसमें एक नया युवक जन्म लेता है। अपने स्वभाव के अनुकूल अवसर के मिलते ही उसका जीवन का लक्ष्य ही संगीत हो जाता है। हमेशा ऐसे अवसर की तलाश में रहना चाहिए जो आपके स्वाभाविक गुणों को प्रकाश में ला सकें। उन तमाम युवकों पर यही बात लागू होती है, जिनमें सभी गुण विद्यमान हैं। उनमें शक्ति भी है, और योग्यता भी है, अगर कमी है, तो बस ‘रोटी के फुलाव की’।

अपने आदर्शों को आकाश की ऊँचाइयों तक ऊँचा उठाने के लिए उत्साह और महत्वाकांक्षा का अभाव है। जिसकी कमी के कारण वे अपनी शक्तियों का विकास नहीं कर पाते। अपने वाप-दुदा की सम्पत्ति के विरासत

मे मिल जाने से कोई व्यक्ति वैभवसम्पन्न नहीं होता, बल्कि सम्पन्न बनने के लिए उसे अपने अन्दर के अपार खजाने को दूढ़ना होगा। तभी वह सुखी ओर सफल बन सकेगा। इसके लिए उसे प्रयत्न करना होगा, क्योंकि ऐसा वैभव कभी विरासत में नहीं मिलता। कोन कह सकता है कि एक महान् संगीतकार आपके अन्तर में छिपा हुआ हो।

साहस, नेतृत्व, प्रेम, सहानुभूति और न जाने कितने अनमोल गुण आप में विद्यमान हो, कोन कह सकता है। आपमें सागर के समान अन्तर में योग्यताओं की अनगिनत खानें छिपी पड़ी हैं, जिन्हें आप जानते भी नहीं हैं। अमेरिका के सुप्रीम-कोर्ट के उच्च न्यायाधीश के पद पर पहुँचने वाले सुप्रसिद्ध न्यायाधीश स्वर्गीय मिलर को अपने भविष्य का ज्ञान नहीं था, क्योंकि जीवन की सैंतीस वर्ष की आयु तक वे कानून का एक अक्षर भी नहीं जानते थे, लेकिन अगले दस वर्षों में किसी अलौकिक शक्ति से इतने बड़े पद पर जा पहुँचे। जो व्यक्ति अपने जीवन का पूरी तरह विकास करना चाहते हैं, वे सदा प्रगति के रास्ते पर आगे बढ़ते जाते हैं, वे कभी रास्ते में रुकते नहीं हैं।

अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए गतिशील रहते हैं। अगर वे रास्ते में रुकते भी हैं, तो थोड़े समय के लिए, व्यर्थ के योजन को उतार फेंकने के लिए और पुनः अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, और भी तीव्र गति से आगे बढ़ते हैं। इसी तरह प्रयासरत रहकर वे अपनी मंजिल तक जा पहुँचते हैं। अपनी सौधी हुई शक्तियों को आप जगाना चाहते हैं, आप अपने अन्तर की महानता को जानने के इच्छुक हैं तो आपको सदा प्रगति-पथ पर अग्रसर रहना होगा। सदा नये-नये ज्ञान से अपने मस्तिष्क को विकसित करना होगा।

स्वार्थ की भावना को त्याग कर प्रेम और सहिष्णुता को अपनाकर आत्मा की शक्तियों को उन्नत करना होगा। जीवन का पूर्ण विकास करने के लिए प्रेरित करने वाली शक्ति एक किताब से बढ़कर और कुछ नहीं है। आत्मविश्वास के लिए ऐसी उत्साहवर्धक पुस्तक को सदा अपने पास रखना चाहिए।

लगातार प्रेरणा न मिलने पर आदर्श धुधले पड़ने लगते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि अपनी महानताओं को जानने के लिए ऐसी प्रेरणादायक पुस्तक को अपने पास रखें। जीवन को सफल बनाने के लिए जैसे-जैसे मनुष्य स्वयं अपने-आपको पहचानता जाता है, वैसे ही वैसे विकास करता जाता है।

जितना अधिक हम अपनी योग्यता का इस्तेमाल करते हैं, उतना ही अधिक हमारी शक्तियों का विकास होता है। अपनी प्रगति के लिए यह आवश्यक है कि हम स्वयं को पहचानें। किसी ने ठीक ही कहा है कि—“मनुष्य नहीं चला करते, अपितु विश्वास चला करते हैं। ससार में अगर कोई प्रबल प्रेरणा-शक्ति है, जो किसी व्यक्ति से महान् कार्य करवा लेती है तो वह है—आत्मविश्वास।”

मनुष्य की अपनी शक्तियाँ और सामर्थ्य तो केवल साधन मात्र हैं। सच्ची शक्ति तो विश्वास से ही आती है, जिसके बल पर मनुष्य असम्भव को भी सम्भव कर दिखाता है।

कई बार तो ऐसा होता है कि शक्तियाँ और साधन होते हुए भी मनुष्य उनका लाभ उठाने से वंचित ही रह जाता है, क्योंकि उनमें आत्मविश्वास नहीं होता। किसी भी कार्य की सफलता कर्ता के आत्मविश्वास पर निर्भर करती है। एडमंड केपुर ब्रोड्स, विश्व-युद्ध के वीर योद्धाओं के विषय में लिखते हैं—“जिन युवकों को हमने बिल्कुल साधारण समझा था, युद्ध में उनकी असाधारण वीरता की कहानियाँ सुनकर सचमुच हमें बड़ा आश्चर्य होता है।” एक ऐसे लड़के का उदाहरण देते हुए वे लिखते हैं कि एक लड़का जो न तो कक्षा में उपस्थित रहता था और न पढ़ने-लिखने में योग्य था। परीक्षा में भी वह बहुत कम पास हुआ करता था। वह बड़ा ढीला-ढाला और अयोग्य विद्यार्थी था। उसने सेना में भर्ती होने का प्रयास किया, किन्तु डॉक्टरी जांच में वह फेल हो गया। उसने कई बार प्रयास किये किन्तु सेना में भर्ती होने में असफल रहा। कुछ दिनों बाद वह सेना में भर्ती होने में सफल हो गया। यह खबर जब हमने सुनी, तो इस बात से हमने यह सोचा कि कुछ ही दिनों में वह बेचारा अपने शरीर का कोई अंग खोकर घर लौट जायेगा।

जब हमने सुना कि युद्ध के भयंकर मोर्चों पर उसने अदम्य साहस और सृजक का परिचय दिया है तो हमारे आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहा। युद्ध के मोर्चों पर गोलियों की वोछार में उसने एक सेनिक की जान बचायी और जलते हुए वम को उठाकर खाई से बाहर फेंक दिया। निकम्मा और ढीला-ढाला समझा जाने वाला यह वही युवक था, जो कई बार सेना में भर्ती होने के अयोग्य ठहरा दिया गया था। हमें जीवन में अनेक ऐसे युवक मिलते हैं, जो साधारण होते हुए भी असाधारण सफलता प्राप्त कर आश्चर्यचकित कर देते हैं। योग्यता में कम होते हुए भी वे आत्मविश्वास में दूसरों की अपेक्षा

कही बढकर होते हैं। उनकी असाधारण सफलता का यही रहस्य है। असम्भव को सम्भव कर दिखाने वाली शक्ति—विश्वास ही है। कितने दुर्भाग्य की बात है कि हम अपना मूल्य विजय से नहीं पराजय से आकते हैं।

हम विजय को कोरा स्वप्न ही मान लेते हैं, वास्तविक जीवन का अंग नहीं समझते। हम अपनी शक्ति की अपनी कमजोरी से तुलना करते हैं जबकि ईश्वर ने मनुष्य को भय या निराशा या अभिशाप नहीं दिया बल्कि शक्ति, साहस, प्रेम और स्वास्थ्य का वरदान दिया है। यदि मनुष्य इस वरदान को ठीक से समझ पाता तो आज सम्पूर्ण विश्व में विश्वास का साम्राज्य होता। आत्मविश्वास के द्वार खोलकर ईश्वर-विश्वास मनुष्य को 'ईश्वर' बना देता है। युद्ध-भूमि में विजय पाने के लिए जूझ रहे एक वीर योद्धा के शब्द, जीवन-युद्ध में लड़ने वाले मनुष्य को कितने महत्वपूर्ण और प्रेरणा से भरे हुए हैं—“युद्ध में बन्दूक नहीं बल्कि उसको पकड़ने वाला सेनिक लड़ता है—उस सेनिक का शरीर नहीं, बल्कि उसका हृदय लड़ता है—उसका हृदय भी नहीं अपितु उसमें भरा हुआ आत्मविश्वास ही लड़ता है। किसी भी विजेता के विजयी होने का रहस्य उसके आत्मविश्वास के बल पर निभर करता है। विश्वास ही विजय की कुजी है। यदि विश्वास नहीं तो विजय भी नहीं।”

विश्व का अद्भुत चमत्कार-विश्वास ही है। किसी भी विजेता को देखो, उसकी विजय का रहस्य उसके विजयी होने के अटूट विश्वास में था। हम नहीं जानते कि स्वयं पर विश्वास रखकर हम अजेय हो पाते हैं। फिर ससार में हमारे लिए कुछ भी असम्भव नहीं रह जाता है।

हमारी असफलता का और निराशा का अगर कोई कारण है, तो वह सिर्फ हमारे अन्दर आत्मविश्वास की कमी। यदि विश्वास होगा तो विजय स्वयं आकर पाव चूमेगी। जब भारी अस्त्रो-शस्त्रों से लैस 'गठ' का पराक्रमी वीर गीलिथ इजरायली केम्प में आकर युद्ध की चुनौती देने लगा, तब उस चुनौती को सुनकर इजरायल के लोग इतने भयभीत हो गए कि उससे लड़ने की किसी में हिम्मत ही नहीं रही।

किसी को आगे बढ़ते न देखकर गीलिथ ने पुनः ललकारा, तो डेविड नाम का एक साधारण युवक उससे युद्ध करने के लिए तैयार हो गया। जब वह बड़े-बूढ़ों से अनुमति लेकर आगे बढ़ा तो उन्होंने डेविड को अनेक शस्त्र देने चाहे, किन्तु उसने यह कहते हुए शस्त्र लेने से इन्कार कर दिया—“ये शस्त्र

मेरे लिए वेकार है, क्योंकि इन्हें चलाने का मुझे अभ्यास नहीं है। मैं अपने ही शस्त्रों से लड़ूँगा।” एक कमान और रास्ते से केवल कुछ पत्थर उठाकर अपने साथ लेकर वह युवक उस योद्धा से लड़ने के लिए आगे बढ़ा। उस निहत्थे युवक को आगे बढ़ते हुए देखकर भारी अस्त्र-शस्त्रों से सुसज्जित फिलिस्तीन का वह दैत्यवीर, जोर से गरज उठा—“मेरे सामने तो आओ ताकि मैं तुम्हारी बोटो-बोटो आकाश के पक्षियों को खिला दूँ।” निडर होकर उस युवक ने जवाब दिया—“तुम ढाल और तलवार लेकर मेरे सामने आये हो, पर मैं अपने साथ एक अजेय शस्त्र लेकर आया हूँ और वह है—विजेताओं के विजेता इजरायल-ईश्वर का अजेय विश्वास, जिसके बल पर मैं तुम्हें पछाड़ दूँगा।” आत्मविश्वास से भरे हुए उस युवक ने सचमुच आश्चर्य कर दिखाया। डेविड ने एक ही पत्थर उस दैत्य के माथे पर मारकर उसे यमलोक पहुँचा दिया। डेविड ने अपने शत्रु की भाँति बाहरी अस्त्र-शस्त्रों पर भरोसा नहीं किया बल्कि उसने ईश्वर की शक्ति और आत्मविश्वास पर भरोसा किया और अपने आत्मबल से उस भीमकाय योद्धा को पराजित कर, सफलता प्राप्त की।

□□□



# आत्मसंयम की महत्ता



## आत्मसंयम की महत्ता

आत्मसंयम का मतलब है, अपने मन को वश में करना, अपने मालिक आप बनना। संयम का आरम्भ विचारों से होता है। हम स्वभाव से ही अपने मन में जैसे विचारों को धारण करते हैं, उन्हीं के अनुरूप हमारा जीवन बन जाता है।

यदि हमारे विचार हमारे वश में हों, हम उनके गुलाम न होकर मालिक हों, यदि हम मन की चेष्टाओं को नियन्त्रित कर सकें तो हम अपने जीवन की सभी स्थितियों को वश में कर सकते हैं। यदि हम किसी मनुष्य को गहरे कीचड़ में फंसा देखें, उसे अपने को बाहर निकालने का घोर प्रयत्न और संघर्ष करते देखें, तो क्या हम बिना झिझक उसे बचाने के लिए नहीं दौड़ पड़ेंगे? निश्चय ही हम उसे धक्का देकर ओर गहरे कीचड़ में धकेलकर खतरा नहीं बढ़ाएंगे। लेकिन जब कोई व्यक्ति किसी कारण क्रोधित हो, तब हम उसकी भावना की अग्नि को अपनी शान्तचित्ता से बुझाने की अपेक्षा, उन ज्वालाओं में अपने क्रोध का ईंधन डालकर उन्हें भड़का देते हैं तथापि जो लोग अपनी क्रोध भावना को वश में नहीं कर सकते, उनके लिए यदि कोई ऐसा काम कर दे, जिसे वे अपने-आप नहीं कर पाते अर्थात् उन्हें क्रोधावेश में कुछ कहने या कुछ करने से रोक दे, जिसका कि बाद में उन्हें पछतावा होता तो वह क्रोधावेग से आक्रान्त व्यक्ति अवश्य ही उनके कृतज्ञ होंगे। हम सभी जानते हैं कि कई अवसरों पर अपनी भावनाओं और अपने शब्दों को वश में करना कठिन हो जाता है। जिस समय क्रोधविष्ट मस्तिष्क से गरमागरम रक्त रक्तवाहिनियों में दौड़ता है, तब यह जानते हुए भी कि यह खतरनाक है—घातक है, हम अपने को क्रोध का गुलाम हो जाने देते हैं। इससे न केवल हमारी मुखमुद्रा ही विकृत हो जाती है, अपितु कार्यकुशलता भी बन्द हो जाती है। इससे अधिक दुःख तो मनुष्य को इसकी स्वीकृति से होता है कि वह 'आपे में नहीं रहा।' स्वयं स्वामी अपना नहीं रहा। एक लेखक का कहना है कि—“यदि कोई मनुष्य किसी भी सकटपूर्ण स्थिति में शान्तिपूर्वक उसके विषय में सोच सकता है तो वह उस स्थिति से सुरक्षित ही बाहर आ सकता है।” शान्ति और संयम से सोचने की शक्ति तत्काल ही नहीं आ सकती बल्कि

ये लगातार आत्मसयम का अभ्यास करते से आती है। हर रोज के क्षण-प्रतिक्षण के छोटे-छोटे अवसरों पर अपने को वश में रखते रहने के अभ्यास से आत्मसयम की प्राप्ति होती है, छोटे मौकों पर हमारे आत्मवशीकरण का निधारण करता है। सकट आने पर कई बार जो मनुष्य अपने को वश में रख सकते, उन्हें शान्त करने के लिए ऐसे ऐसे व्यक्तियों को बुलाया जाता है, जो आत्मसयमी हैं—आत्मवशी हैं—अपने स्वामी आप हैं।

सयम के अभ्यास के बिना बहुत से लोग, गुस्सा न होने के अपने दृढ़ निश्चय से हट जाते हैं। क्योंकि उनकी मानसिक शक्ति उस पल के लिए पगु हो जाती है। जब हम किसी मनुष्य को डर, गुस्से अथवा अन्य किसी कारण से आत्मसयम की शक्ति से रहित होते देखते हैं, तो हमें यह दृश्य दयनीय प्रतीत होता है। उससे अभूतपूर्व स्थिति का सामना करने की माँग की जाती है, इसी तथ्य को सामने रखकर उसे चाहिए कि अपने को वश में ही रखे अपने ऊपर नियन्त्रण रखे। एक व्यक्ति है, वह विश्व की सारी शक्तियों का स्वामी बनना चाहता है, परन्तु छोटी-सी शक्ति के वश में हो जाता है। वह स्वीकार कर लेता है, कि उस समय वह वास्तव में वही मनुष्य नहीं है।

वह स्वीकार कर लेता है कि उस समय वह अपनी चेष्टाओं के लालच में गिर गया है। वह कड़वे तथा असत्य वचन बोलता है, वह भोले-भाले व्यक्ति के मस्तिष्क पर व्यंग्य के गोले फेंकता है। उसके पागलपन पर विचार कीजिए कि किसी प्रकार वह अपने सर्वोत्तम मित्र को शत्रु बना लेता है—या क्रूर शब्दों के प्रयोग से उसके मन को छलनी कर देता है।

एक बच्चा एक बार किसी गरम वस्तु को छू ले, तो इस अनुभव के द्वारा वह दुबारा गरम वस्तु को छूने की भूल नहीं करता। परन्तु हम कई बड़े लोग कभी नहीं सीखते कि गुस्से से भरे शब्दों से कितनी हानि होती है और बार-बार उसी भूल को दोहराते रहते हैं। जो मनुष्य अपने को वश में नहीं रख सकता, वह एक ऐसा नाविक है जिसके पास दिशा दर्शक यन्त्र (कपास) नहीं है। वह प्रत्येक पल वायु की दशा पर निर्भर रहता है, चाहे वह किसी ओर ले चले। क्रोध का प्रत्येक तूफान उत्तर-दायित्वहीन प्रत्येक विचार असयमित व्यक्ति को इधर से उधर, उधर से इधर झकझोरता है। वह अपने लक्ष्य के रास्ते से हट जाता है। उसकी इच्छा आकांक्षाओं से विपरीत मार्ग पर उसे ले जाता है। आत्मसयम ही चरित्र का सार है। जो व्यक्ति आँखें सामने करके

देखने की योग्यता रखता है, जो शान्तचित्त और गम्भीर है, कितना ही उत्तेजित किए जाने पर तनिक क्रोध नहीं करता, वह आत्मसयमी है और उसका यह आत्मवशीकरण उसे इतनी शक्ति देता है, जितनी ओर किसी बात से प्राप्त नहीं हो सकती।

यह अनुभूति कि आप हर समय, न कि कभी-कभी अपने मालिक रहते हैं, अपने को वश में रखते हैं, अपने चरित्र को गोरवशाली बनाते हैं, आत्मसयम की यह भावना आपके चरित्र को पुष्ट करती है, सभी ओर से उसे ऐसा सहारा देती है, जो अन्य किसी गुण से नहीं प्राप्त हो सकता। जो इन्द्रियो का स्वामी है, जो उन्हें अपने वश में रखता है, वह सदा विधेयात्मक होता है—वह रचनात्मक तथा सृजनात्मक होता है। जो व्यक्ति सोचता है कि जब चाहे अपने मन को वश में कर लेगा, विशेषतः जब उसका किसी वस्तु में स्वार्थ होगा, वह व्यक्ति कभी आत्मसयम में सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। वही मनुष्य आत्मनियन्त्रण कर सकता है, जो अपने को हर समय अपने आदेश को मानने के लिए तैयार करता है, जो मन को नियन्त्रण करने के लिए लगातार कोशिश करता है।

किसी भी व्यक्ति में शान्तचित्तता एक जन्मजात गुण नहीं होता और किसी भी व्यक्ति की प्रकृति क्रोधपूर्ण नहीं होती।

उचित सस्कारों एवं अभ्यास द्वारा ही व्यक्ति का आत्मसयम उतना ही प्रबल हो जाता है, जितनी प्रबल लालसा और दबाव उसके सामने आए। जिस प्रकार घोड़े को घुड़दोड़ में जीतने के लिए लगातार शिक्षित किया जाता है, तब जाकर वह मुकाबले में प्रथम आ सकता है, उसी प्रकार बचपन से ही मन को एक बिन्दु पर एकाग्र करने का अभ्यास करने से, मन को वश में करने का लगातार अभ्यास करने वाले का ही आत्मसयम परीक्षा की कसौटी पर खरा उतरता है।

जो व्यक्ति अपने पर वश नहीं रख सकता, जो भावनाओं में झट वह जाता है, जिसकी मनोवृत्ति इच्छाशक्ति की परवाह किए बिना डावाडोल हो जाती है, वह दुर्बल है और परीक्षा का अवसर आयेगा, तो वह फिम्ल जाएगा। जो व्यक्ति अपना स्वामी आप है, जिसकी विचार-शक्तियाँ सुचारू रूप से प्रशिक्षित की गई हैं, उसे अपने मन से ईर्ष्या की भावना को हटाने में देर नहीं लगती, उसके लिए अपने-आपको निराशा और हताशा से उबारना कठिन नहीं होता।

इन शत्रुओं से वचना इतना ही आसान होता है जितना किसी काटे वाले के लिए स्विच दबाकर काटा बदलना और गाड़ी को दूसरी लाइन पर भेजना। एक विद्वान ने कहा है कि—“सयत मन का व्यवहारिक लाभ यह होता है कि इसमें आध्यात्मिकता को प्राथमिकता देने की पात्रता आ जाती है।” यही आध्यमिकता प्राथमिकता आत्मसयमी व्यक्ति को असयमी से अधिक बलवान् बना देती है, क्योंकि असयमी लोभ या नफरत की हवा के झोको की दया पर जीता है।

उस असयमी का पतन चाहे वह कितना ऊँचा हो, उसी प्रकार हो जाता है, जैसे भयकर तूफान द्वारा पर्वत या ऊँचा शिखर उखाड़कर फेंक दिया जाता है।

इच्छाओं की दया पर जीना, अपने भिन्न-भिन्न प्रकार के ‘मूड’ का शिकार हो जाना, भावुकता में बह जाना, ये भयकर दुर्घटनाएँ हैं, जो जीवन में दयनीय असफलताएँ ला देती हैं।

लोग हर जगह निरन्तर अपने दुर्भाग्य का—बदकिस्मती का रोना-रोया करते हैं, शिकायत किया करते हैं कि उन्हें कभी खुशी मिली न सफलता। परन्तु जब वह हर समय चिन्ता की आदत से अपने मन को विषमय बनाते रहते हैं, तुरन्त क्रोध के उग्र में हो जाते हैं, लोगों के मन में असन्तोष की भावना उत्पन्न होती है, या निराशा से अशान्त हो जाते हैं, लगातार ऊपर उठने की अपेक्षा अपने पतन की बातें करते रहते हैं। कभी खराब मौसम का रोना रोते हैं, कभी कहते हैं—“हाय! अवसर नहीं मिला—उन्नति का अवसर नहीं मिला।” हमेशा अपनी पिछली असफलताओं पर आसू बहाते रहते हैं, और हर प्रकार के दुखों की कथा सुनाते रहते हैं—उन्हें प्रसन्नता और सफलता मिल कैसे सकती है? व्यक्ति हर समय किसी वस्तु या व्यक्ति पर निन्दा की चोट करते रहते हैं, अपनी गपशप से, कटु आलोचना से दूसरों के हृदय घायल करते रहते हैं, दूसरों के दोष ही देखते हैं और गलतियाँ ही निकालते हैं। वे नहीं समझते कि किस प्रकार उनका शरीर और मस्तिष्क का स्तर नीचे गिर रहा है। वे समझ नहीं पाते कि विरोध और झगडा करने वाला मन नकारात्मक-निपेधात्मक मन है, जो किसी प्रकार की रचना, सृजन या निर्माण नहीं कर सकता।

उन्हे पता नहीं चलता कि किस प्रकार वे अपनी कार्यकुशलता को पगु

वना रहे है और स्वयं ही अपने को प्रसन्न या सफल करना असम्भव बना देते है। उनका असयम, उनका मानसिक असंतुलन उन्हीं वस्तुओं से उन्हें दूर ले जाता है, जिन्हें वे अपनी ओर आकर्षित करना और प्राप्त करना चाहते है। कहा जाता है कि यदि अन्तरिक्ष के पिण्डों—ग्रह-नक्षत्रों में से कोई एक भी असन्तुलित हो जाए तो समस्त विश्व में भीषण उपद्रव हो जाएगा। किसी मनुष्य में सन्तुलन बिगड़ने का अर्थ है—उनके सम्पूर्ण अस्तित्व की तोड़फोड़, विनाश और विप्लव। क्रोध का एक दौर इसका सबसे अच्छा उदाहरण है। कुछ ही मिनट में क्रोध का आवेग न रोक पाने पर व्यक्ति का चेहरा एकदम बदल जाता है। उस समय उसके मुख की आकृति ऐसी भयंकर हो जाती है कि उसके मित्र भी चकित रह जाते है कि क्या यह वही व्यक्ति है? वह व्यक्ति कुछ देर के लिए पागल हो जाता है। सामान्यतः जो व्यक्ति शान्त और मधुर स्वभाव का होता है, वह भी क्रोध के बवंडर से बिल्कुल बदल जाता है।

क्रोध का आघात तन्त्रिका तंत्र पर होता है, वह व्यक्ति के बल को धका देता है, एक उत्साही व्यक्ति भी इस धक्के से दुर्बल होकर धर-धर कापने लगता है। क्रोध के द्वारा नस-नाडियों में विष की लहर-सी दौड़ जाती है। इसकी रफ्तार विद्युत जैसी होती है। इसका प्रभाव ऐसा होता है कि मस्तिष्क की नसे और नाडियाँ विपाक हो जाती है। एक छोटा-सा विचार आते ही, अपमान की कल्पना होते ही, क्रुद्ध व्यक्ति दूसरों पर गोली चला देता है या चोट से घायल कर देता है।

एक ही क्षण के बाद उसे पछतावा होता है और वह सोचता है उसने भयंकर गलती कर दी, काश! वह ऐसा न करता। कामवासना, क्रोध, ईर्ष्या, बदले की भावना, घृणा, जलन और इसी प्रकार के भावावेग का जब दौरा पड़ता है, तो एक गोली-सी छूटकर मस्तिष्क पर जा लगती है और मस्तिष्क से तन्त्रिकाओं द्वारा अंगों को आदेश जारी कर दिए जाते है, तब अंगों से ऐसी चेष्टा, ऐसी बुरी हरकत हो जाती है, जिसके लिए मनुष्य को जीवन-भर पछताना पड़ता है।

अधिकांश व्यक्तियों में यह दुर्बलता तब आती है, जब वे चिन्ता के शिकार हो जाते है। यकृत के रोग, अपच, त्वचा, अग्निमाष के रोग—ये प्रायः क्रोध के भीषण आवेग के परिणाम होते है। इसके अतिरिक्त रोग—जीवाणु भी इसी स्थिति में वेग से बढ़ते है।

मस्तिष्क में एकाएक जो भावावेग का तूफान आता है वह भयंकर होता है और जिस व्यक्ति की रक्तवाहिनियां दुर्बल होती हैं, उसे इससे अधिक हानि पहुँचती है। कई बार इससे दिमाग की नस फट जाती है और सब प्रकार की शक्ति जल जाती है। क्रोध का दौरा तब होता है, जब कोई बात हमारी इच्छा के विरुद्ध होती है—केवल इस बात से उन शक्तियों को नष्ट करना कहा तक उचित है, जिनसे हमें ससार में बड़े-बड़े काम करने हैं।

क्रोध में पागल होकर मनुष्य अपनी बहुमूल्य ऊर्जा को शरीर और मन की शक्ति को व्यर्थ गवाता है, उसी शक्ति को किसी उपयोगी काम में लगाया जा सकता था।

घर-परिवार में इस प्रकार क्रोध के विस्फोट नाश के समय प्रायः देखे जाते हैं। चाय या कॉफी ठीक नहीं बनी, पराठा जल गया है या कच्चा रह गया है, आदि ऐसी छोटी-छोटी बातें ऐसे अवसर पैदा कर सकती हैं। एक पति इसी पर गुस्सा होकर बड़बड़ाने लगता है कि नाश्ता समय पर तैयार नहीं हुआ। कई बार समाचार पत्र को पहले पढ़ने पर झगडा हो जाता है। एक ही पल पहले जहाँ सब हँस रहे थे, अब आपस में झगड रहे हैं। कई बार ऐसे झगडों में ऐसी कदुता उत्पन्न हो जाती है कि सम्बद्ध व्यक्ति कई-कई दिन आपस में बोलते तक नहीं। असयम का एक क्षण—अपने को बश में न रख पाने का एक पल, कई बार जीवन-भर की मित्रता को कदुता में परिवर्तित कर देता है और कई बार तो इससे परिवार बटकर बिखर जाता है।

क्रोध को बश में रख पाना, अपनी दुर्बलता की स्वीकृति है। इससे मनुष्य गम्भीर रूप से घायल हो जाता है। हम किसी व्यक्ति का मूल्यांकन इस बात से कर सकते हैं कि छोटे-मोटे कष्ट या साधारण खिजाहट का उस पर क्या प्रभाव पड़ता है। यदि उनका बहुत बड़ा-चढ़ा कर वर्णन करता है, उनके बारे में अधिक बातें करता है, अपना बहुमूल्य समय उन्हीं के बखान में नष्ट करता है, तब हम समझ लेते हैं कि वह विशाल हृदय वाला, उदार मन वाला व्यक्ति नहीं है। वह वस्तुओं का यथार्थ मूल्यांकन नहीं करता।

जो व्यक्ति वास्तव में विशाल हृदय, शान्त एवं सन्तुलित होते हैं, उन्हें जरा-जरा-सी बातें कष्ट नहीं देती। यदि वह कभी जाने को तैयार होते हैं तो हड़बड़ी नहीं मचाते, यदि उनकी गाड़ी छूट जाए तो वह 'आह' 'ओह' नहीं करते, यदि गाड़ी आने में देर हो तो वह व्याकुल नहीं होते। वे बिना कोलाहल

किए, बिना शोर मचाए, सामने आई स्थिति का शान्तचित्तता से सामना करते हैं और उसी के अनुकूल सामजस्य स्थापित कर लेते हैं। चाहे परिस्थितियाँ प्रतिकूल हों, वातावरण के साथ ही चाहे मन स्थितियाँ कितनी प्रतिकूल हों, वातावरण कितना विरोधी हो, जीवन स्थिति कितनी कठिनाइयों से भरी हो, यह मत भूलो कि तुम सर्वशक्तिमान् ईश्वर की सन्तान हो और तुम बहुत महान्, बहुत विराट, बहुत विशाल, बहुत ऊँचे हो। परिस्थितियाँ तुच्छ हैं—उन्हें बदलने की तुममें पूरी शक्ति है। शान्त हो जाओ, मधुर बन जाओ, विवेकी बन जाओ, हर तूफान का पूरी शक्ति से मुकाबला करो। यदि तुम अपने मन के तूफानों को वश में कर सकते हो, तो बाहरी तूफान तुम्हारा कुछ नहीं बिगाड़ सकते।

□□□



बदल डालो  
आपने आपको



## बदल डालो, अपने आपको

प्रत्येक भावना और विचार का हमारे मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है। विचार की उग्रता के अनुरूप ही हमारे मस्तिष्क पर रेखाएँ खिच जाती हैं। प्राध्यापक गट्स ने ऐसे प्रयोग किये हैं, जिनसे प्रमाणित हो गया है कि दूषित विचारों द्वारा शरीर के अन्दर ऐसे तत्वों का समावेश हो जाता है, जिससे रक्त-संचार की सम्पूर्ण प्रक्रिया दूषित हो जाती है। दुर्विचारों के विपरीत प्रभाव का सीधा प्रभाव शरीर के पोषक अंगों पर पड़ता है। ज्यों ही मन में कोई दूषित विचार आता है, त्यों ही शरीर के अन्दर रासायनिक यौगों (Chemical Compounds) में परिवर्तन होने लगता है। इससे स्वास्थ्य पर सीधा असर पड़ता है। चूँकि प्रत्येक विचार का सीधा प्रभाव शरीर के स्वास्थ्य पर पड़ता है, अतएव घुरे विचार हमारे शरीर को दुर्बल और अस्वस्थ बनाते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन एक घण्टा अपने मन का निमाण करने में लगा दे। उस समय वह प्रसन्न स्मृतियों तथा आनन्दपूर्ण विचारों में मन एकाग्र करे, तो उसके जीवन का कायाकल्प हो सकता है। आनन्दपूर्ण विचार परोपकार और निस्वार्थ भाव से उत्पन्न होते हैं। इन पर मन एकाग्र करने का निरन्तर अभ्यास करने से मनुष्य के जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन होते हैं।

धूम्रपान, शराव, वेश्यागमन के अतिरिक्त शरीर को नष्ट करने के अन्य भी अनेक उपाय हैं। उदाहरणतः क्रोध हमारी ग्रन्थियों के रासायनिक तत्वों में परिवर्तन कर देता है और उससे ऐसा विष उत्पन्न होता है, जो जीवन के लिए घातक है। उग्र भावनाओं के आकस्मिक धक्के से न केवल कुछ ही घण्टों में हृदय दुबल हो जाता है, बल्कि उससे पागलपन और मृत्यु तक हो जाती है।

मान लीजिए एक ही कमरे में कई मनुष्य हों और उनके श्वास के नमूने मनोवेज्ञानिक चिकित्सक के हाथ में सौंप दिये जायें, तो वह बतला सकता है, किस व्यक्ति के मन में क्रोध है, किसके मन में ईर्ष्या, किसके मन में प्रसन्नता, किसके मन में परोपकार। यह परीक्षण इतना विश्वसनीय है कि इससे स्पष्ट तथा निश्चिन्त परिणाम निकाले जा सकते हैं। भय के द्वारा शरीर दुर्बल और रोगी हो जाता है, जबकि धैर्य और साहस के द्वारा शरीर की

शक्तियों का पुनर्निर्माण किया जा सकता है।

क्रोध के द्वारा दूध पिलाने वाली माता का दूध विपेला हो जाता है और उससे बच्चा तुरन्त रोगी हो जाता है। एक प्रसिद्ध अश्वपालक ने बताया कि घोड़े पर क्रोध प्रकट करने से कई बार उसकी नाडी की गति दस गुनी तेज हो जाती है। कुत्तों पर किये गये परीक्षणों से भी इस प्रकार के तथ्यों का पता चला है।

जब जानवरो पर क्रोध का ऐसा प्रभाव होता है, तो मनुष्य पर उसके प्रभाव की कल्पना की जा सकती है। कई बार उग्र भावनाओं के कारण मनुष्य को उल्टिया आने लगती है। प्रचण्ड क्रोध के कारण कई बार हृदय की धड़कन बढ़ जाती है और कई बार हृदय की गति बन्द हो जाती है।

सर्वशक्तिमान् ईश्वर ने मनुष्य की रचना इसलिए नहीं की थी कि वह दुबल बने और भावावेगों का दास बने। भावनाओं को वश में करने की शक्ति हमारे अन्तःकरण में विद्यमान है। यह हमारा कर्तव्य है कि हम उस शक्ति का विकास करें और उस शक्ति का प्रयोग करके अपनी भावनाओं को वश में रखें।

जो मनुष्य अपने मानसिक राज्य को अपने शासन के वशवर्ती रख सकता है, जो अपनी इच्छा से अपनी मनोवृत्ति का निर्माण कर सकता है, जो अपने विचारों और भावों पर पूरी तरह शासन कर सकता है, वही सच्चे अर्थों में मनुष्य है।

वह अपने मन के उग्र भावों से उत्पन्न प्रतिक्रिया का प्रतिरोध करने में समर्थ होता है। वह तुरन्त बुरे विचार की जगह अच्छा विचार मन में लाता है, ठीक उसी प्रकार जैसे कोई रसायनविज्ञ अम्ल (तेजाब) की प्रतिक्रिया के लिए क्षार का प्रयोग करता है। अनाडी आदमी शरीर पर तेजाब गिर पड़ने पर संभव है किसी अन्य तेजाब का प्रयोग कर दे, जिससे शरीर और भी अधिक जल सकता है, किन्तु जो उचित है, वह क्षार द्वारा तेजाब के प्रभाव को दूर कर देता है। ठीक इसी प्रकार जो विचारवान् व्यक्ति है, वह प्रत्येक दूषित विचार का प्रतिरोधक उपाय जानता है। वह दूषित विचार का उसके विपरीत विचार से प्रतिरोध कर लेता है। उदाहरणतः वह जानता है कि निराशा के विचार से शरीर थका-हारा हो जाता है, अतः इसे दूर करने के लिए वह उत्साह, आशा और उल्लास के भावों का प्रयोग करता है। वह रोग का विचार

आने पर निरोगता का, घृणा का विचार आने पर प्रेम का, जलन का विचार आने पर उदारता का प्रयोग करके अपने मन को बुरे प्रभाव से बचा लेता है। ऐसा व्यक्ति मन के रोगों की ओपधि मन के अन्दर ही रखता है। ज्यों ही वह किसी मानसिक व्याधि के चिन्ह देखता है, त्यों ही ओपधि का प्रयोग करके मन को पुनः निर्मल और स्वस्थ बना लेता है।

जिस प्रकार बालक-बालिकाओं को भौतिक रसायन का ज्ञान कराया जाता है, उसी प्रकार यदि उन्हें मानसिक रसायनशास्त्र का भी ज्ञान कराया जाये, तो वे निराशा, क्रोध एवं ईर्ष्या आदि मानसिक व्याधियों से अपने को बचाने में समर्थ हो सकते हैं। तब हमें लटके हुए उदास चेहरे और सुस्त शरीर नहीं दिखाई देंगे। तब हमें बालक दुःखी, अपराधी, निराश और असफल नहीं दिखाई देंगे।

इसी मानसिक रसायनशास्त्र के ज्ञान के अभाव से ही, हममें से अनेक व्यक्ति अपने मन को विपाक्त होने से बचा नहीं पाते। हम अपने मन को स्वयं विपाक्त कर लेते हैं और फिर स्वयं कष्ट पाते हैं। ये विपैले भाव हमारे मन में आने के उपरान्त हमारे शरीर में ऐसी रासायनिक प्रतिक्रिया उत्पन्न कर देते हैं कि हमारे लिए स्वस्थ रहना असम्भव हो जाता है। घृणा, जलन और प्रतिशोध का दौरा पड़ते ही, मनुष्य की शारीरिक शक्ति परास्त हो जाती है, वह थका-हारा हो जाता है। उपर्युक्त मनोवेगों के बश में आए लोग थकान, उदासी, सुस्ती और अकर्मण्यता के शिकार हो जाते हैं। वे समय से पूर्व ही वृद्ध हो जाते हैं।

परन्तु यदि हम चाहे तो इन मानसिक विषयों की प्रतिक्रिया सहज ही कर सकते हैं। इन विषयों को दूर करने वाली ओपधियाँ भी हमारे मन में ही हैं। हम घृणा के विषय का प्रतिकार प्रेम द्वारा करें, तो हम घृणा के विषय द्वारा शरीर को पहुँचाई जाने वाली क्षति से अपनी रक्षा कर सकते हैं।

पानी की कोई भी गन्दगी ऐसी नहीं, जिसे रासायनिक क्रिया द्वारा दूर न किया जा सके। इस प्रकार मन का कोई भी ऐसा दोष नहीं है, जिसे शुभ विचारों की रासायनिक प्रक्रिया से दूर न किया जा सके।

बुरी भावना-रूपी विषय के द्वारा अनेक बहुमूल्य जीवन नष्ट किये जा चुके हैं। यदि इन भावनाओं के शिकार हुए व्यक्ति के आसपास के लोग उन भावनाओं के प्रतिकार का उपाय जानते, यदि समय रहते वे उपचार करते, तो

---

उन बहुमूल्य जीवनो को बचा सकते थे।

जब हम यह जान ले कि किस बुरे विचार का उपचार कौन-सा शुभ विचार है, तो हमारे लिए अपनी मानसिक व्याधियों का उपचार करना आसान हो जाता है। हम प्रत्येक दुर्विचार के विरुद्ध निश्चित शुभ विचार का प्रयोग करके मन को तुरन्त निर्मल बना सकते हैं।

यह सर्वथा व्यवहार्य है, संभव है और कठिन भी नहीं है कि हम अपने विचारों को अपनी इच्छा के अनुसार नियन्त्रित करें, हम अपने मन को नियन्त्रित करके शान्त रखें, सन्तुलित रखें, सात्विक रखें, और निरन्तर अभ्यास से हम अपनी मन स्थिति ऐसी बना सकते हैं कि बड़े-बड़े आवेग द्वारा भी हमारा मन उद्विग्न और बेचैन न हो होने पाए।

यदि आप समझेंगे कि दुर्बलता आपके हृदय को दवाने के लिए आ रही है, तो आप तुरन्त उत्साहमय विचारों के प्रबल आवेग से हृदय को इतना शक्तिमय बना लेंगे कि दुर्बलता का प्रभाव ही नहीं हो सकेगा।

प्रेम के रसायन द्वारा मनुष्य की अनेक मानसिक व्याधियों को दूर किया जा सकता है। इस रसायन में लोभ और स्वार्थ पूरी तरह घुलकर नष्ट हो जाते हैं। इससे बदले की भावना, अपराध की इच्छा तथा मन की अनेक अन्य <sup>८५</sup> दूर हो जाती है।

जिस प्रकार अम्ल का उपाय क्षार है, आग बुझाने का उपाय कार्बन डाइ-ऑक्साइड गैस है, उसी प्रकार घृणा, ईर्ष्या, प्रतिशोध को स्नेह, प्रेम और शान्ति द्वारा उपशमन किया जा सकता है। 'प्रेम-सलिल' से द्वेष का सारा मेल घुल जाएगा।

प्रेम की विद्यमानता में घृणा पल-भर भी जीवित नहीं रह सकती। प्रेम वह स्वर्ण-रसायन है, जिसके प्रयोग से ईर्ष्या-द्वेष भी नहीं रहते।

हमसे बहुत-से लोग अपने मन से तो बुरे विचारों को दूर करना चाहते हैं, किन्तु उपचार का प्रयोग करना नहीं चाहते। वे अपने मन से घृणा को बाहर निकाल देना चाहते हैं, किन्तु प्रेम को अपने मन में स्थान नहीं देते।

मन की स्थिति में परिवर्तन कर दीजिए। प्रेम-भावना को मन में लाइयें। सबको अपने स्नेह का पात्र समझिये। जिस व्यक्ति से घृणा करते हैं, उसके प्रति भी स्नेह का प्रयोग कीजिए, फिर देखिये कि आप में कैसा परिवर्तन आ गया है।

जब भी आपको कायरता, सन्देह, भय, चिन्ता आदि प्रतिकूल भाव पीड़ित करे, तो इनके विरोधी—अनुकूल भावों का चिन्तन कीजिये। वीरता, विश्वास, निर्भयता, निश्चिन्तता का भाव हृदय में उदित कीजिये। जैसे सूर्य के प्रकाश में अन्धकार नहीं टिक सकता, उसी प्रकार कल्याणकारी विचार के सम्मुख बुरा विचार नहीं ठहर सकता।

मन में धारण किया गया प्रत्येक सत्य, शिव और सुन्दर विचार बड़ी तीव्र गति से अपने समान विचारों को जन्म देता है। इससे विचार स्पष्ट हो जाते हैं, प्रज्ञा निर्मल हो जाती है, उद्देश्य साफ दिखाई देने लगता है, और जीवन ऊँचा उठने लगता है। शुभ और अशुभ विचार परस्पर विरोधी हैं और एक की स्थिति में दूसरे की स्थिति नहीं हो सकती। उदाहरणतः जहाँ मन में सत्य है वहाँ असत्य कैसे हो सकता है?

एक महिला को मैं जानता हूँ। उसका चरित्र बहुत अच्छा है। उसे अत्यन्त कठिन परिस्थितियों में भी अपने मन को पुनः तरोताजा बनाने की अद्भुत कला आती है। वह जानती है कि मानसिक विम्वो का, मन की स्वस्थता से घनिष्ठ सम्बन्ध है, अतः उसने अपने मन के शत्रु-विचारों तथा मित्र-विचारों का सूक्ष्म अध्ययन कर लिया है। अब जब कभी शत्रु-विचार का आक्रमण होने लगता है तो वह मित्र-विचार को सचेत करके उसका प्रतिरोध कर लेती है। इस प्रक्रिया द्वारा उसकी मन स्थिति शान्त और प्रफुल्लित बनी रहती है। ज्यों ही निराशा और निरुत्साह का विम्व दिखाई पड़ा त्यों ही वह महिला अपने मन में सुन्दर प्रसन्नचित्त, उत्साहमय विम्व साकार कर लेती है। इस प्रकार मानसिक शक्ति को सुरक्षित रखने की कला उसे बड़ी उपयोगी सिद्ध हुई है। इष्ट विचार को निर्मल बना लेती है। इस कला के निरन्तर अभ्यास के द्वारा उसे अब यह सिद्धि प्राप्त हो गई है कि वह अपने मन को हर समय शान्त, मधुर, सोम्य, प्रसन्न, उत्फुल्ल तथा सन्तुलित रख सकती है। इसके कारण जो लोग उसे जानते हैं, वे उसका सम्मान करते हैं।

मनुष्य-शरीर सारा का सारा जीवन-कोषों से बना हुआ है। हमारा शरीर बारह विभिन्न प्रकार के कोषों का समूह मात्र है।

प्रत्येक कोष की अधिकगत सघटितावस्था पर हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है। अस्वस्थता अथवा रूग्णता इस बात का संकेत है कि हमारे कुछ कोष घायल हो चुके हैं। बहुत-से लोग समझते हैं कि विचार का प्रभाव केवल

मस्तिष्क पर पड़ता है, किन्तु तथ्य यह है कि हमारे विचार का प्रभाव हमारे शरीर के वारह प्रकार के तमाम कोषों पर पड़ता है।

शरीर-क्रिया-विज्ञान के विद्वानों ने इस तथ्य को खोज निकाला है कि नेत्रहीनों की अंगुलियों के अग्रभाग में कोष होते हैं जो मस्तिष्क का कार्य करते हैं, इसीलिए नेत्रहीन छूकर ही कपड़े की किस्म पहचान लेते हैं, रुपये-पैसे और नोट का मूल्य बता सकते हैं, रंग बता सकते हैं। इन बातों से स्पष्ट होता है कि विचार करने की क्रिया केवल मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं, दूसरे शब्दों में विचारों का प्रभाव केवल मस्तिष्क पर नहीं होता, बल्कि शरीर के अंग-प्रत्यंग पर होता है।

एकाएक बुरी खबर सुनते ही हृदय, आमाशय और मस्तिष्क पर एक धक्का सा लगता है। कई बार किसी सम्बन्धी की मृत्यु का समाचार सुनते ही व्यक्ति कुछ घण्टों में, और कई बार कुछ मिनटों में ही पीला पड़ जाता है, कारण उसके मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं रहता, अपितु तत्काल ही शरीर के प्रत्येक कोष को उसका अनुभव होता है। परिणाम यह होता है कि एक-एक कोष सज्ञाशून्य-सा हो जाता है।

शरीर के करोड़ों कोष एक-दूसरे से बंधे और गुंथे हुए हैं। उनका पारस्परिक परिचय है, सहानुभूति है। एक कोष घायल होता है तो अन्य कोषों को अनुभव करते हैं, एक को सहायता मिलती है तो अन्य सभी को। उसकी अनुभूति होती है, कोष का हानि-लाभ अन्य सभी का हानि-लाभ है।

जब हमें इस तथ्य का ज्ञान होता है कि हमारा मस्तिष्क प्रत्येक विचार और भावना को सचय करता है, और शरीर के दूरतम स्थान पर स्थित कोष पर भी उसका प्रभाव पड़ता है, तब हम विचार के प्रभाव के बारे में अत्यन्त सतर्क होते हैं। तब हमें यह विदित हो जाता है कि मन में किसी भी रोग की गाँठ बाँध लेना, किसी भी अनुत्साहित करने वाले विचार को स्थान देना, किसी भी प्रकार से निराशा के भाव को मन में आने देना कितना हानिकारक है। भय, चिन्ता, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, क्रोध और घोर स्वार्थ की भावनाएँ हमारे कोषों के सम्पूर्ण समूह को क्षीण करती हैं। इस प्रकार की भावनाओं से कोषों की रचना में बाधा पड़ती है और उनका संघटन क्षत-विक्षत हो जाता है। इससे न केवल हमारे स्वास्थ्य का स्तर गिरता है, अपितु हमारी मानसिक तथा

शारीरिक शक्ति भी क्षीण होती है। इसके विपरीत, स्वस्थ विचारों के द्वारा—उत्साह और उमंग भरे विचारों द्वारा हमारा शरीर स्वस्थ, उत्साह समन्वित, क्रियाशील एवं स्फूर्तिमय बनता है, क्योंकि शुभ विचारों से हमारे शरीर के कोषों को पुनर्जीवन प्राप्त होता है।

मनुष्य का यह सर्वोत्तम कर्तव्य है कि वह अपने सम्पूर्ण कोषों से जीवन को सर्वोत्तम स्थिति में रखे। फिर वह पूर्णतया स्वस्थ, निरोग तथा समुचित रह सकता है और तभी वह ठीक काम कर सकता है, सत्य व्यवहार कर सकता है, ईमानदार तथा यत्नादार हो सकता है और उदात्त मानव बन सकता है।

मन की खिन्नता, काम करने की अयोग्यता, त्रुटियाँ और भूले यहाँ तक कि सत्सारा में जितने भी अपराध होते हैं, उनका मूल कारण यही है कि हम अपने दोषपूर्ण, अवैज्ञानिक ढंग से सोचे गए विचारों द्वारा अपने शरीर के कोषों के जीवन को क्षति पहुँचाते रहते हैं।

जिस समय एक व्यक्ति पूरी तरह से स्वस्थ होता है, तब उसकी इच्छा नहीं होती कि कोई गलत काम करे। जब उसके कोषों का जीवन हीन और दुर्बल हो जाता है, तब बुरे काम करने लगता है। कोषों के जीवन की प्रतिक्रिया ही दोषपूर्ण कार्य है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, जिसका ज्ञान अनेक परीक्षणों तथा प्रयोगों से प्राप्त किया गया है। अतएव उच्चतम सच्चरित्रता, उच्चकोटि की प्रसन्नता, सर्वोत्तम कार्य-कुशलता और अथाह आनन्द की प्राप्ति का आधार स्वस्थ जीवन-कोष ही है और जीवन-कोषों की स्वस्थता का आधार हमारे शुभ विचार हैं।

इसके विपरीत, जब जीवन-कोष कातर हो जाता है, जब उसका स्तर निम्न हो जाता है, तब हमारा सारा शरीर अप्राकृतिक हो जाता है और ऐसी चेष्टाएँ करने लगता है जिनकी स्वस्थ शरीर से आशा नहीं की जा सकती।

प्रत्येक व्यक्ति विचारों के समुद्र में तैरता रहता है जहाँ लहरे भिन्न-भिन्न दिशाओं की ओर प्रवाहित होती रहती हैं। जब हम प्रत्येक प्रकार के विरोधी प्रभावों के वशीभूत हो जाते हैं, जब परस्पर-विरोधी विचारधाराओं के कारण हम किकर्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं, जब हमें दिशाभ्रम हो जाता है और हम अपने गन्तव्य स्थल को भूल जाते हैं, अर्थात् जब हम लक्ष्य-भ्रष्ट हो जाते हैं, तब हम घोर दुःख पाते हैं। यदि लक्ष्य-रूपी ध्रुव तारा हमारी दृष्टि में रहे, यदि हम तैरने में कुशल हों, यदि लहरों के विपरीत तैरने की क्षमता हममें हो, तो इस



भयसागर में हसते-हसते तैर सकते हैं और अपने लक्ष्य-स्थल तक पहुँच सकते हैं।

हमें इस विधि का ज्ञान अवश्य प्राप्त करना चाहिए कि हम अपने शत्रु-विचारों के प्रहारों का निरोध कैसे कर सकते हैं।

हमें बुरे विचारों के प्रतिकार का ज्ञान अवश्य होना चाहिए, तभी हम उसका प्रयोग करके, उनके प्रभाव को नष्ट कर सकते हैं। हमें अपनी मनोवृत्ति का स्वामी होना चाहिए, दास नहीं। अपने विचारों को उचित दिशा की ओर मोड़ने की क्षमता हममें अवश्य होनी चाहिए। तभी हम भीतरी तथा बाहरी भावों से उत्पन्न दुर्विचारों और कुकृत्यों से अपने जीवन को बचाने में समर्थ हो सकते हैं।

जिस समय चेतार के तार का आविष्कार किया जा रहा था, उस समय वैज्ञानिकों के सामने एक बड़ी समस्या यह उठ खड़ी हुई कि विभिन्न दिशाओं में प्रवाहित होने वाली ध्वनि-तरंगों को कैसे नियंत्रित किया जाये? इसी प्रकार की समस्या चरित्र-निर्माण एवं जीवन-निर्माण का प्रयत्न करने वाले व्यक्तियों के सामने भी आती है। चित्तवृत्तियाँ विभिन्न दिशाओं की ओर दौड़ती हैं। कई बार उनका प्रवाह परस्पर विरोधी दिशाओं में होता है। चरित्र निर्माण तभी हो सकता है यदि परस्पर-विरोधी विचारधाराओं पर नियन्त्रण करके उनकी समस्त शक्ति लक्ष्य की दिशा में मोड़ दी जाए।

वह व्यक्ति सौभाग्यशाली है, जो ब्रह्मचर्यावस्था में ही वैज्ञानिक मानसिक संस्कृति का ज्ञान प्राप्त कर लेता है। उसके हाथ में एक ऐसी कला आ जाती है, जिसे सर्वथा अमूल्य ही समझना चाहिए।

हम अपने शुभ विचारों को शक्तिशाली बनाकर, अपने जीवन को उचित दिशा की ओर मोड़ सकते हैं, क्योंकि प्रबल विचारशक्ति ही हमारी समस्त क्रियाओं की प्रेरकशक्ति है।

कुछ ही समय पूर्व मुझे एक नवयुवक मिला। चिरकाल उपरान्त वह मुझसे भट करने आया था। उसमें अभूतपूर्व परिवर्तन देखकर मैं चकित रह गया। जब इससे पूर्व मैंने उसे देखा था, वह निराशावादी था, उत्साहहीन था, लगभग अकर्मण्य हो चुका था।

नवयुवक ने मुझे बताया—“मैंने ऐसी जीवनसंगिनी प्राप्त कर ली है, जो आशावाद से परिपूर्ण है, जो हर समय हसती-मुस्कुराती रहती है, कठिनाइयों

ओर बेचैनी की बातों को हसकर टाल देती है, समस्याओं को धैर्य से सुलझा देती है, उसी ने मेरे विचारों की दिशा बदल दी है। वह मुझे प्रसन्न रखती है। उसने मुझमें आत्मविश्वास की भावना का संचार कर दिया है। उसने मुझे खिन्नता के वातावरण से उबार लिया है, अपने आशा-भरे 'नये विचारों' से मेरे मन पर ऐसा प्रभाव डाला है कि अपने निश्चयों पर दृढ़ रहने की क्षमता मुझमें आ गई है। उसी ने मेरी मनोवृत्ति में क्रान्तिकारी परिवर्तन कर दिया है। प्रेम के सिद्धान्त द्वारा तथा सद्विचार की शक्ति द्वारा उसने मुझमें नवजीवन का संचार कर दिया है।”

मनुष्य के तमाम कष्टों का उपाय उसके मन के अन्दर है। घातक विषों के प्रतिकार के उपाय उसके मन में विद्यमान हैं। यदि वह उन उपायों का प्रयोग करे, तो अपने अन्दर से घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, प्रतिरोध, मिथ्या आकांक्षा आदि को दूर करके, उनके स्थान पर प्रेम, सहानुभूति, शान्ति, मित्रता, शुभ आकांक्षा आदि की भावनाओं की स्थापना कर सकता है।

□□□

11603  
31. 8 2000

# सबल विचार और आप



## सबल विचार और आप

प्रत्येक विचार का सीधा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। बुरे विचार शरीर को दुर्बल और अस्वस्थ बना देते हैं। अच्छे विचार शरीर और मन को स्वस्थ करते हैं। आनन्दपूर्ण विचार मन को आनन्दित करके तन को स्वस्थ बनाते हैं, इस प्रकार आनन्दपूर्ण विचारों से मनुष्य को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। आत्मिक सुख मिलता है। बुरे विचारों का दूषित प्रकार शरीर के पोषक अंगों के कार्यों पर भी प्रभाव डालता है और उन्हें अस्वस्थ करके पाचन क्रिया को गड़बड़ा देता है। मन के प्रत्येक विचार से शरीर के प्रत्येक तन्तु में प्रतिक्रिया अवश्य होती है।

मन में मधुर स्मृतियों और आनन्द से भरे विचारों को एकत्र करने से जीवन में परिवर्तन आता है।

आप निरन्तर मन को एकाग्र करने का यदि अभ्यास करें तो आप अपने अन्दर परिवर्तन स्पष्ट देख सकते हैं।

क्रोध मनुष्य की कई ग्रथियों पर प्रभाव डालता है। जीवन के लिए घातक विष ग्रथी स्रावों में बना डालता है।

कोई भी उग्र भावना मस्तिष्क को झटका मारती है, तो तन्तु हिल जाते हैं। हृदय दुर्बल होता है। मस्तिष्क की दुर्बलता में ये आकस्मिक धक्के पागल कर सकते हैं और हृदय की दुर्बलता में हार्ट अटैक की सम्भावना हो सकती है। अतः ऐसी भावनाओं पर नियन्त्रण रखना चाहिए। व्यर्थ की बातों में परेशान हो जाने से लाभ ही क्या है? क्रोध या शोक को आप क्यों पालते हैं? आपके लिए ये विषैले साप हैं तो आप इन सापों को दूध पिलाकर पालने की मूर्खता क्यों करते हैं? क्रोध तो माँ के दूध को भी जहरीला करके बच्चों के स्वास्थ्य और जीवन पर प्रभाव डालता है। बच्चे की मृत्यु तक होती देखी गई है। रोगी तो वह हो ही जाता है।

क्रोध एक प्रकार की ऐसी आग है जो स्वयं को भी जलाती है और दूसरों को भी, अतः क्रोध की भावना को मन में जगह नहीं देनी चाहिए। जिस पर क्रोध किया जाता है, उसके मन में प्रतिक्रिया स्वरूप क्रोध या भय उत्पन्न होता है।

भय से लोगों को हृदय रोग और पीलिया होते देखे गए हैं। भावावेश

---

अनुचित है और ईश्वर के नियमों के विरुद्ध है।

भाववेश और क्रोध पर आनन्दपूर्ण विचारों के द्वारा काबू पाया जा सकता है। भावनाओं को वश में करने की शक्ति हमारे अन्दर भोजू है।

उस शक्ति का विकास किया जा सकता है। उस शक्ति के प्रयोग से भावनाओं पर काबू रखा जा सकता है।

जो मनुष्य अपने मन की भावनाओं पर नियन्त्रण कर सकता है। वह अपने शरीर को भी वश में रख सकता है।

जो विचारों और भावनाओं पर विजय पाता है वही सच्चे अर्थों में मानव कहलाने का अधिकारी है। वह प्रत्येक उग्र भावना की प्रतिरोधक भावना को पैदा करना जानता है। वह जानता है कि किसी परिस्थिति में कैसे विचार करने की आवश्यकता है।

मनुष्य को जब घृणा, जलन और बदले की उग्र भावना दबोचती है तो शारीरिक शक्ति भी मानसिक शक्ति के साथ ही पस्त हो जाती है, मनुष्य थक-सा जाता है। ऐसी परिस्थितियाँ बार-बार आने से मनुष्य थका, उदास और सुस्त रहने लगता है, अकर्मण्य बन जाता है, समय से पहले बूढ़ा हो जाता है। ये विषय हैं जो शरीर को नष्ट करते हैं।

किन्तु इन विषयों की दवाइयाँ भी हमारे अपने मन में हैं।

घृणा के विषय का प्रभाव प्रेम के द्वारा समाप्त किया जा सकता है। प्रेम की भावना को जगाने के लिए आनन्दपूर्ण विचारों को मन में पैदा कीजिए। शुभ विचारों के द्वारा मन का हर दोष दूर किया जाता है।

न जाने कितने लोगों के बहुमूल्य जीवन बुरी भावनाओं के विषयों के प्रभाव के कारण नष्ट हुए हैं। वे लोग इन विषयों से बचने के उपाय जानते तो असमय नष्ट न होते।

प्रेम एक ऐसी चीज है जो सभी बुरी भावनाओं पर नियन्त्रण रखने में सहयोगी है।

प्रेम की अमोघ ओषधि के द्वारा अनेक मानसिक व्याधियों को दूर किया जा सकता है। प्रेम के रस में इतनी शक्ति है कि इसके प्रभाव में आते ही लोभ, स्वार्थ, घृणा, जलन सब नष्ट हो जाते हैं। प्रेम का विचार आनन्दपूर्ण और शुभ विचार है।

---

प्रेम के आनन्दपूर्ण विचार से द्वेष जैसा मेल धुलकर साफ हो जाता है। मनुष्य स्वभाव से न तो बुरा है, न अपराधी और न जान-बूझकर भूर्खता करने वाला।

दोष उसकी परिस्थितिया उसकी शिक्षा और उसके ज्ञान के स्तर का होता है। उसने जितना ओर जेसा सीखा है, उसी पर चलता है।

कोन चाहता है कि बुरे विचार मन में आए? सब शुभ विचार चाहते हैं। सब आनन्दित रहना चाहते हैं।

परन्तु बेचारे नहीं जानते कि बुरे विचारों से कैसे छुटकारा पाये? घृणा को कैसे बाहर निकाले?

ऐसे लोगों को प्रेम का महत्व समझने की आवश्यकता है। यह जानने की आवश्यकता है कि प्रेम की औषधि का प्रयोग कैसे किया जाता है? उन्हें प्रथम तो हृदय में बात जमा लेनी चाहिए कि अशुभ विचारों को दूर करने के लिए, बुरे विचारों से छुटकारा पाने के लिए, मन को शुभ और शुद्ध विचारों की आवश्यकता है। और प्रेम की भावना एक शुभ भावना है। आनन्दपूर्ण विचार, शुभ विचार है।

आप अपने मन में प्रेम की भावनाओं को लाइये। सभी को अपने स्नेह का पात्र मानिए। जिससे आप घृणा करते हैं उसे भी प्यार दीजिए। फिर आप देखेंगे कि आप बदल रहे हैं।

जब भी आपको भय, सन्देह, चिन्ता आदि भाव परेशान करें, आप इनके विरोधी विचारों को मन में लाने का प्रयास कीजिए। विश्वास, निर्भयता और निश्चिन्तता का भाव पैदा करें। जिस प्रकार सूर्य के सामने अधेरा नहीं टिक सकता। उसी प्रकार शुभ और आनन्दपूर्ण विचारों के सम्मुख अशुभ और बुरे विचार नहीं टिकेंगे। प्रत्येक सत्य और शुभ विचार तीव्रता से अपने ही समान विचारों को जन्म देता है।

मन में जहां अच्छे विचार एकत्र होते हैं तो फिर अच्छे विचारों का भंडार बन जाता है। सभी बुरे विचार भाग जाते हैं।

विचार स्पष्ट होकर, लक्ष्य ओर गन्तव्य भी स्पष्ट दीखने लगता है और जीवन ऊचाईयों की ओर बढ़ने लगता है। व्यक्ति यदि सत्यवादी बन जाता है तो झूठ भाग जाता है, मन और वाणी पवित्र हो जाते हैं तथा व्यक्ति महान् बन जाता है।

---

जो विचार आपके तन-मन को हानि पहुँचाते हैं—वे शत्रु विचार हैं।

जो तन और मन के लिए लाभकारी हैं, वे मित्र-विचार हैं।

जब आपके तन और मन पर शत्रु-विचार आक्रमण करने लगे तो तुरन्त अपने मित्र-विचारों को सूचित कर दे, सचेत कर दें ताकि वे शत्रु को परास्त करके आपकी रक्षा करें।

आपके मित्र-विचार स्वस्थ और शक्तिशाली हैं तो उन्हें परास्त कर देंगे।

मित्र-विचारों से आपका मन प्रफुल्लित और आनन्दमय रहेगा। शरीर स्वस्थ रहेगा। क्योंकि वे सुरक्षित हैं।

निरन्तर अभ्यास के द्वारा आप मित्र-विचारों को दृढ़, स्वस्थ और शक्तिशाली बना सकते हैं। अपने तन और मन को सदा प्रफुल्लित और आनन्दित रख सकते हैं। आपका मन हर समय शान्त, सौम्य, प्रसन्न, आनन्दित और सुखी रह सकता है। लोग आपकी प्रशंसा करेंगे। सम्मान देंगे। विचारों का प्रभाव केवल मस्तिष्क पर ही नहीं पड़ता बल्कि समस्त शरीर पर पड़ता है।

यह शरीर सेला का समूह है। विचारों का प्रभाव भी समस्त सेला पर पड़ता है। शरीर के अंग-प्रत्यंग पर पड़ता है।

कोई भी अशुभ समाचार केवल मस्तिष्क पर नहीं, हृदय, आमाशय, रक्त सस्थान, नाड़ी सस्थान सभी पर प्रतिक्रिया होती है। पूरा-का पूरा शरीर सुन्न तक हो सकता है।

फिर क्यों मस्तिष्क में अशुभ विचार भरे जायें?

मस्तिष्क में शुभ और आनन्दपूर्ण विचारों का संचार करें जो हमारे भीतर उत्साह, स्फूर्ति, ताजगी और शक्ति भर सकते हैं।

यह हमारा कर्तव्य है कि हम अपने शरीर के सम्पूर्ण कोषों को पुष्ट और स्वस्थ रखें। कोई भी सेल अपुष्ट और रूग्ण नहीं रहनी चाहिये। तभी हम स्वस्थ और निरोग रह सकते हैं। क्रोध, आवेश, भूले, अयोग्यता, झगड़े और अन्य जितने भी अपराध हैं, उन सबका मूल कारण अशुभ विचार है, गलत ढंग से सोची गयी बातें हैं। जिनसे शरीर के कोष—शरीर के समस्त सेल प्रभावित हो गये हैं।

पूरी तरह स्वस्थ व्यक्ति अपराध नहीं करना चाहता।

गलत कार्य या अपराध वह करता है जिसके शरीर के सैल निर्वल हो जाते हैं।

जब तक मनुष्य के जीवन सैल सही और स्वस्थ हैं, तब तक वह पूर्ण है, स्वस्थ है, उच्च है, प्रसन्न और कुशल है।

जब मनुष्य विरोधाभासों में जीता है, परस्पर विरोधी विचारों के कारण किकर्तव्यविमूढ़ हो जाता है, दिशाहीन होकर भटकता है और अपना गन्तव्य भूल जाता है, लक्ष्य भूल जाता है, तब वह घोर दुःख पाता है। जिसके विचारों में उलझाव नहीं होता, विरोधाभास नहीं होता, वह व्यक्ति कभी लक्ष्य से अलग नहीं होता है। लक्ष्य को ही वह अपनी ओर आकर्षित किये रहता है। यह ज्ञान व्यक्ति को अवश्य होना चाहिये कि किस प्रकार के अशुभ विचार को किस शुभ विचार से मारा जा सकता है।

मित्र-विचारों का प्रयोग करने का तरीका सीख लेना चाहिये। विचारों को उचित दिशा में मोड़ना जिसे आ गया, जो मनोवृत्ति का स्वामी बनकर रहना सीख गया, वह सुखी रहता है। वह जीवन को आनन्द से भर लेता है। वह बुरे कार्यों से बचा रहता है।

शुभ विचारों को शक्तिशाली बनाकर हम अपने जीव को उचित दिशा की ओर मोड़ सकते हैं। क्योंकि प्रबल विचार-शक्ति ही हमारी समस्त क्रियाओं को प्रेरित करती है।

जिसे अच्छा जीवन-साथी मिल जाता है, जिसका जीवन-साथी सुलझे और उदात्त विचारों का होता है, हँसने-मुस्कुराने वाले स्वभाव का होता है, वह अपना जीवन उच्च बना सकता है, उसके विचारों की दिशा बदल जाती है, उसमें आत्मविश्वास जागता है, वह दृढनिश्चयी हो जाता है, मनोवृत्ति बदल जाती है, उसमें नवजीवन का संचार हो जाता है। प्रेम और सद्विचार की शक्ति मनुष्य के भीतर नवजीवन का संचार कर देती है।

मनुष्य के तमाम कष्टों का उपाय उसके मन के अन्दर है। उन उपायों के प्रयोग से वह अपने अन्दर के क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, झूठी आकांक्षाओं आदि को दूर करके प्रेम, सहानुभूति, शांति, मित्रता और शुभ आकांक्षाओं को प्राप्त कर लेता है।

प्रकृति कभी किसी मनुष्य को क्रोधी, भयग्रस्त या ईर्ष्यालु नहीं बनाती वच्चा कुछ बड़ा होने पर डरना, ईर्ष्या करना, घृणा करना सीखता है।



आपस में धनी-निर्धन, छोटे-बड़े और काले-गोरे सभी के बच्चे साथ-साथ प्रेम से खेलते हैं। उन्हें हम ही तो भेद-भाव सिखा देते हैं। प्रकृति ने तो बच्चों को पवित्र, शुद्ध और सात्विक बनाया है। बड़ा होने पर ही वह झूठ, चाली, क्रोध, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या और भेद-भाव का ज्ञान समाज में सीखता है। भाषा की भाँति ही समाज की देन है—ये सब बुराईयाँ।

कल्पना का भी स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। एक बार एक पादरी एक डॉक्टर के पास लाया गया। पादरी साहब इतने उद्विग्न और निर्वल थे कि वे बोलने में भी कठिनाई का अनुभव कर रहे थे। वे कह रहे थे कि उनके पेट में उनके नकली दातों का सैट उनकी आँतें काट देगा और वे अब बच नहीं सकेंगे।

डॉक्टर ने पादरी साहब के पेट का स्क्रीनिंग किया तो पाया कि पेट में दातों का सैट नहीं है।

डॉक्टर की बात को अनुसनी करके पादरी साहब आग्रह कर रहे थे कि उनके पेट में दात हैं उन्हें निकाल दें, वे दर्द से परेशान हैं, उनकी मृत्यु निकट है।

तभी उनके घर से संदेश आ गया। संदेश पत्नी का था।

पत्नी ने लिखा था कि दातों का सैट तो घर पर ही है, पलग के नीचे गिर गया था।

बस फिर क्या था? संदेश पढ़ते ही पादरी का दर्द गायब हो गया। वे प्रसन्न हो गये। बिस्तर से उठ गये और डॉक्टर का बिल चुकाकर हँसते-हँसते घर चले गये।

यह सब क्या था? पादरी का दर्द कहा गया?

उन्हें कैसी पीड़ा थी?

साफ जाहिर है उनका दर्द कल्पना पर आधारित था। दुःख शारीरिक नहीं था। मन का विचार था। भय था। मस्तिष्क से उठा भय कि उन्होंने दाँत निगल लिये हैं, वहम था। वैचारिक रुग्णता थी। जब उससे वहम को निकाल दिया गया। जब कल्पना का आधार ही मिट गया तो दर्द भी जाता रहा।

यह मनोविज्ञान का विषय है।

मन रोग चिकित्सक इसी प्रकार तो मन से वहम और मानसिक रोगों को

---

निकाल देते हैं।

बहुत से रोगी वास्तव में रोगी नहीं होते। उनके मन में केवल रोगों का भय होता है, वहम होता है और वे उस वहम का शिकार होकर रोगी की भाँति रहते हैं। उनकी शक्ति चली जाती है। वे निर्वल हो जाते हैं। वे निहायत कमजोर हो जाते हैं, जैसे पुराने रोगी हो। जबकि मन में काल्पनिक रोग है, रोग का कारण मात्र वहम है। ऐसे कई लोग अकाल ही मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

यह अशुभ विचारों की करामात है।

रोग के विचारों की प्रतिक्रिया है।

यदि आप दृढनिश्चयी हैं, आपके मन में आशापूर्ण, आनन्दपूर्ण विचार एकत्रित हैं तो ये अशुभ विचार, ये वहम आपके मस्तिष्क में जगह नहीं पा सकते।

सम्मोहन शक्ति के द्वारा मनोवैज्ञानिक डॉक्टर सुझावों द्वारा सम्मोहन में बंधे हुए व्यक्ति से कोई भी काम ले सकते हैं।

सम्मोहन में बंधे अर्थात् हिप्नोटाइज्ड किये हुए व्यक्ति को कभी-कभी तो शारीरिक पीड़ा का आभास तक नहीं होता।

स्वस्थ व्यक्ति को हिप्नोटाइज्ड करके यदि वह मन रोग चिकित्सक कह दे कि वह पेट या सिर के अमुक रोग से पीड़ित है, तो वह उसी रोग से सचमुच पीड़ित हो जाता है। यह विचार-शक्ति है, मन की शक्ति है, सुझाव-शक्ति है।

बीमार और अस्वस्थ व्यक्ति का मस्तिष्क दयनीय स्थिति में होता है। उसे कोई भी प्रभावित कर देता है। वह किसी की भी बात मान लेता है।

स्वस्थ मस्तिष्क वाला व्यक्ति सूझ-बूझ से काम लेता है और अपनी बुद्धि से काम करता है।

जिन लोगों के व्यक्तित्व में स्वतन्त्र-निर्णय शक्ति है, स्वस्थ विचार-शक्ति है, वे स्वयं भी प्रकाशमान रहते हैं और दूसरों को भी प्रकाश में लाते हैं। ऐसे लोगों से मिलने और बातें करने में सन्तुष्टि मिलती है, आनन्द मिलता है। बार-बार मिलने को जी चाहता है।

दूसरी किस्म के वे लोग होते हैं जिनका अपना व्यक्तित्व एक दूटा हुआ दर्पण होता है और मिलने वाला प्रत्येक व्यक्ति उन्हीं की तरह उत्साहहीन,

निराश और दुःखी हो जाता है। ये लोग हर वक्त शिकायत करते रहते हैं। कोई भी ऐसे लोगों से मिलकर प्रसन्न नहीं होता और मिलना पसंद नहीं करता है। ये लोग जहा जाते हैं वही एक ऐसा वातावरण भी ले जाते हैं जो अप्रिय और हानिकारक होता है।

आप भी ऐसा मत बनिएं। ऐसे विचारों से बचिए।

मन पर विचारों और सुझावों का प्रभाव चमत्कार की भाँति होता है।

जब मनुष्य संघर्ष के दौर में होता है, तब यदि उचित सलाहकार मिल जाये, उपयोगी सुझाव देने वाला मिल जाए, तो उसके जीवन में क्रांतिकारी बदलाव आ सकता है।

विचारों के हाथों बहुत लोग बे-मौत मारे जाते हैं। न्यूयार्क के एक व्यक्ति के मन में किसी प्रभावशाली व्यक्ति ने यह वहम घुसा दिया कि उसकी मृत्यु अगले जन्मदिन पर हो जायेगी।

उस व्यक्ति पर चमत्कारिक प्रभाव हो गया।

उसे पूर्ण विश्वास हो गया कि वह अपने जन्मदिन पर मर जायेगा। जन्मदिन आ गया।

उसे सभी ने समझाया, फेमिली डॉक्टर ने भी निरीक्षण करके बताया कि वह स्वस्थ है। परन्तु वहम नहीं निकल सका।

पत्नी भी समझाकर हार गयी।

उसने न कुछ खाया, न पीया।

सारा दिन वह घर में पड़ा रहा।

यदि कोई मनोवैज्ञानिक उस व्यक्ति को मिल जाता तो उसका जीवन बचा सकता था। उसके मन में घुसे अनिष्ट विचारों को निकाल सकता था। अपने उचित सुझावों से उसे स्वस्थ बना सकता था। बहुत लोगों के साथ होता है।

मनुष्य के विचार बूढ़े हुए और बुढ़ापा आया। जब तक विचार जवान रहते हैं, मनुष्य जवान रहता है। बहुत से लोग पचास-साठ वर्ष की आयु होते ही स्वयं को अशक्त और वृद्ध समझ बैठते हैं, कुछ भी काम नहीं करते और पड़े-पड़े सचमुच बूढ़े होकर मर जाते हैं। अहसास ही होने पर बुढ़ापा घर लेता है। आप बुढ़ापे का अहसास मत कीजिए, विचार मत कीजिए। सोचिए भी मत कि बुढ़ापा आयेगा। मन से इस बात को निकाल दीजिये कि साठ वर्ष

---

की आयु के बाद तो बुढ़ापा आ ही जाता है।

नई-नई बातें सीखिए, नई-नई चीजों में रुचि लीजिए, जीवन भर विद्यार्थी बने रहिए। नवयुवकों की भाँति हँसते-मुस्कुराते रहिए। आप सदा युवक ही बने रह सकते हैं।

यह विचारों की शक्ति है।

कल्पना शक्ति का चमत्कार होगा।

आशा और आनन्दपूर्ण विचारों का करिश्मा होगा।

विचारों में आशा और आनन्द भरे रहेंगे तो आप न तो कभी बूढ़े होंगे न बीमार, न अपराधी और न दुःखी। आपका जीवन फूल की भाँति खिल रहेगा।

अतः जीवन में बहार लाइये। फूल की तरह खिले रहिये। उत्साह को मन्द न पड़ने दीजिए। मन में आनन्दपूर्ण विचार सजाये रखिये।

□□□

शुद्ध मन

शुद्ध विचार



# शुद्ध मन शुद्ध विचार

प्रतिदिन हमारे सामने ऐसे उदाहरण आते हैं जिनसे मालूम होता है कि विचार शरीर पर कितना प्रभाव डालता है। जब तक हमारे विचारों में शुद्धि, सामर्थ्य तथा एकता न हो, शरीर के कोषों की तन्दुरुस्ती, सामर्थ्य तथा एकता को बनाए रखना असंभव है। यदि हम अपने विचारों को सतुलित तथा सुखद रखें तो शरीर के कोषों का जीवन भी सतुलित तथा सुखदायी हो सकता है। आशाप्रद, सुखदायक विचार हमारे शरीर के करोड़ों नन्हे-नन्हे कोषों और रोमों में जीवन की नई आत्मा फूंक देता है। इसके विपरीत भय तथा चिन्ता का हर विचार रोग, द्वेष तथा असफलता का हर संकेत अपना अज्ञात विष उन कोषों के अन्दर प्रविष्ट कर देता है और फलस्वरूप शरीर में भयानक पीड़ाएं और दुःख पैदा होने लगते हैं।

इस विश्व में रहकर सबसे बड़ा काम जो इंसान कर सकता है वह यह है कि शरीर की करोड़ों नन्हीं-नन्हीं कोठरियों और कोषों को पूर्णरूपेण स्वस्थ रखें और इस प्रकार मनुष्य सतुलित रहकर सदाचारी, सच्चा और ईमानदार बन सकता है। आठों प्रहर पूर्ण स्वास्थ्य का चित्र अपनी आँखों के सामने रखें। अपने-आपको स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट तथा समर्थ समझे और निर्यलता का विचार अपने समीप न फटकने दें।

आपके मन-दर्पण पर अपनी निर्यलता का प्रतिबिम्ब कभी नहीं पड़ना चाहिए। बीमारी के चित्र को शरीर के अन्दर से ठोकर मारकर निकाल दें, जैसे चोर को घर से निकाला जाता है। यदि आप अपने मस्तिष्क में एक ऐसा चित्र अंकित कर लें जैसा कि एक महान् व्यक्ति होता है, अपने अस्तित्व को अपने सृष्टा का एक प्रतिबिम्ब मात्र समझ लें तो आप अपने अस्तित्व को यथार्थ जान लेंगे। ऐसी दशा में अपने अन्दर ऐसा होसला, ऐसी हिम्मत पाएंगे जिसे देखकर आप स्वयं चकित रह जाएंगे। हमने अस्तित्व की जैसी भली-खुरी तस्वीर अपनी कल्पना में बना रखी है, हम उससे ऊँची उड़ान नहीं भर सकते।

जैसा आपने अपना शारीरिक, मानसिक, अथवा आत्मिक चित्र बना रखा

हे आप वैसे ही बनने का प्रयत्न करेंगे। आपका कर्तव्य है कि आप हर समय तन्दुरुस्ती का ध्यान रखें। अपने शरीर का अपूर्ण चित्र देखने से विल्कुल इन्कार कर दे वल्कि चोवीस घण्टे ऐसा पूर्ण चित्र सामने रखें जैसा कि आप अपने को बनाना चाहते हैं। फिर आपका जीवन आपके आदर्श के पीछे-पीछे चलेगा और आपके मानसिक स्तर का अनुसरण करेगा।

हजारों आदमी ऐसे मिलेंगे जो अपने व्यक्तित्व का बहुत ही निकृष्ट, निर्वल और रोगी चित्र हर घड़ी अपने सामने रखने के कारण बीमार रहते हैं। उन्हें सदा भाँति-भाँति के रोग घेरें रहते हैं। कोई व्यक्ति उस समय तक स्वस्थ, बलवान् और हृष्ट-पुष्ट नहीं बन सकता जब तक कि वह स्वास्थ्य का चित्र अपने सामने न रखे। बहुत से लोग मानसिक और शारीरिक दोनों दृष्टि से बीमार होते हैं। वस्तुतः वह निर्वलता का अक्स अपने साथ-साथ लिए फिरते हैं। यह तो ऐसी बात है कि कोई व्यक्ति सफलता का अभिलाषी हो किन्तु मन में विफलता का विचार लिए फिरे और उसके मस्तिष्क में पराजय का चित्र अंकित हो। ऐसा विचार तो सफलता तथा विजय के लिये घातक सिद्ध होता है।

यदि आप स्वस्थ होना चाहते हैं तो उसकी कल्पना करें, अपने विचार में शक्ति और पौरुष का चित्र खींचें। हर समय अपने सामने पूर्ण स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती का आदर्श नमूना रखें। कमजोरी और बीमारी का विचार मन में विल्कुल न लाएँ। मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो वर्षों इस विचार को अपने साथ लिए फिरे कि उनके शरीर के अन्दर कोई न कोई पैतृक व सक्रामक रोग है। यदि कहीं कोई रोग लग जाता है तो वह पैतृक सक्रामक रोगी समझते हैं कि वह एक न एक दिन अवश्य उस रोग का शिकार हो जाएँगे। यद्यपि उनका विचार असत्य था और मात्र उनका भ्रम था जो बढ़ते-बढ़ते उन्हें एक दिन ले डूबा। निरन्तर इस बात का विश्वास करते रहना कि आपके जीवन के दिन गिनती के हैं, आपका अन्त निकट है, आप मृत्यु के समीप खड़े हैं, आपकी रोग लग गया है जो दिल, जिगर और दिमाग को चुपके-चुपके खाए जाता है तो आप उस भ्रम और उस रोग के एक न एक दिन अवश्य शिकार हो जाएँगे। यह भ्रम न केवल स्वयं आपको और आपके मन को निराशावादी बना देता है वल्कि आपकी सामर्थ्य और शक्तियों के रक्त की भी अंतिम बूंद

---

निचोड लेता है।

ऐसी स्थिति में जीवन व्यतीत करना कुछ कठिन है कि हर आदमी हर घड़ी भय का शिकार हो, उसके सिर पर दुःख तथा चिन्ता सवार हो, आठों प्रहर मृत्यु की काल्पनिक छाया उसके पीछे लगी हो। ऐसी दशा में तो इसान सारी सामर्थ्य तथा शक्तियों से वंचित हो जाता है। जैसी आपकी मानसिक कल्पनाएँ और विचार होंगे आपका जीवन भी उन्हीं साधों में ढल जाएगा। यदि आप निर्वलता या रोग की कल्पना करते रहते हैं तो निश्चित रूप से आपका शरीर निर्वल और रोगी हो जाएगा।

बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो यदि भोजन का एक ग्रास मुँह में डालेंगे तो उसके साथ ही अजीर्ण का एक कोर भी अवश्य निगल जाएंगे। उनको हर क्षण यही विचार रहता है कि अमुक वस्तु उनके स्वभाव के प्रतिकूल है, अमुक वस्तु उनके लिए उचित नहीं। मस्तिष्क तो साधारण स्थिति से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाता है। परिणामतया पेट और आंतों में पाचन-शक्ति की जो क्रियाएँ होनी थीं वे रुक जाती हैं क्योंकि पाचन के अवयव बहुत भायुक होते हैं और मानसिक स्थिति का प्रभाव शीघ्र ही स्वीकार कर लेते हैं। मैंने ऐसी घटनाएँ प्रायः देखी हैं कि एक बहुत बड़े निमन्त्रण पर जहाँ कि खूब हँसाने वाले भाषण हुए, जिन्हें सुनकर लोगों के हसी के मारे पेट में बल पड़ गए और दूसरे मनोरंजनों द्वारा अतिथियों को आनन्दित किया गया, उन स्त्रियों ने, जो अपाचन की रोगिणी थीं और डॉक्टरों द्वारा नियत पदार्थों के अतिरिक्त घर में भी कुछ न खाती थीं, पेट भरकर खाना खाया और उन पर बदपरहेजी का कोई असर भी नहीं हुआ। यद्यपि उनको वही खाना यदि घर में खाना पड़ता तो बड़े कष्ट का सामना करना पड़ता।

इसका क्या कारण है? केवल यही कि उनका पूरा ध्यान बड़े सुन्दर तथा सुखद ढंग से बटा दिया गया था और वे किसी दूसरी ओर ध्यानमग्न थीं। उनका समय हसते-खेलते बीत गया और जितना वह हसी उसकी सुखद प्रतिक्रिया ने उनके दिमागी वहम को निष्क्रिय कर दिया और इसलिए उनका भोजन भेदे में जाने से पहले दुःखद विचारों से दूषित नहीं हुआ। घर की तरह उनको खाने की मेज पर झगड़ना नहीं पड़ा जो उनके लिए अनुकूल नहीं था। न उन्हें वहाँ यह भय था कि यह वस्तुएँ हानि पहुँचाएंगी और न ही उन्हें इन



वातो पर गौर करने का मौका मिला। अपाचन के पुराने रोगियो ने भी इसी प्रकार के प्रयोग किए हे। यात्रा मे जब वे अति प्रसन्न तथा आल्हादित थे, उनका ध्यान अपनी बीमारी की ओर से हटा हुआ था, उन्होंने ऐसी वस्तुएं खाईं जो किसी दूसरे वक्त मे बदपरहेजी समझी जा सकती थी ओर उन्हे कोई कष्ट नही हुआ।

यदि दुर्भाग्य के चिन्हों अथवा लक्षणों को बार-बार पीटते रहे तो वे सदैव किसी न किसी रोग के लक्षण बन जाते है।

यदि आप बार-बार यह विचार करे कि आप निर्बल हे, आप बीमार है, आपका स्वास्थ्य खराब है तो निश्चय ही आपका स्वास्थ्य बिगड जाएगा ओर आप कमजोर, शक्तिहीन तथा बीमार बन जाएगे, क्योंकि यदि आप हर समय किसी पीडा को सामने रखेगे तो वह आपको चिपट जाएगी। अपने व्यक्तित्व ओर अपने शरीर पर अत्याधिक ध्यान देने से भी स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। सुस्त और निकम्मे लोगो को सर्वथा अपनी चिन्ता रहती हे। मालूम होता है कि नाडी मडल तथा कल्पनाशक्ति का बहुत गहरा सबध होता है। कही जरा-सा दर्द हुआ, टीस उठी ओर उन्होंने समझा कि यह तो किसी आगामी भयकर रोग के लक्षण है। जो लोग हर समय अपने-आपको दोषी ठहराते हे। कभी तो कहते हे, ओहो, आज तो खाना ज्यादा खा लिया, कहीं नुकसान न पहुच जाए। कभी कहेगे—हवा लग गई है, नींद नहीं आएगी, जुकाम हो जाएगा। दूसरे शब्दों मे उनकी आखे सर्वथा अपने व्यक्तित्व पर लगी रहती है और उनका ध्यान हर समय उसी पर केन्द्रित होता है उन्हे हर वक्त अपने-आपसे शिकायत रहती है। वे जीवन को कभी भी पूर्ण स्वस्थ और तन्दुरुस्ती की स्थिति मे नही देख सकते, वे झट घबरा जाते है। उनको जरा-सी बात से बीमारी का भय होने लगता हे। वह राई का पहाड और बूद का सागर बना देते हे।

एक हकीम का कथन हे—“यदि सोच-विचार और चिन्ता से मनुष्य रोगी हो जाता है तो क्या विचार द्वारा ही स्वस्थ नही हो सकता? यदि मुझे भ्रम हो जाए कि मैं बीमार हू और मे वास्तव मे चारपाई पकडकर बैठ जाता हू तो क्या तन्दुरुस्ती ओर स्वास्थ्य का ध्यान रखने से मैं स्वस्थ नहीं हो सकता? हो सकता हू ओर जरूर हो सकता हू। जो कुछ आप बनना चाहते है उसका पूरा

चित्र अपने सम्मुख रख, अपनी इच्छाओं और अभिलाषाओं को पूरा अपने मस्तिष्क में खींच ले। फिर उन्हें प्राप्त करने और उनके अनुसार अपना जीवन ढालने का पूरा-पूरा प्रयत्न करे। बीमारियाँ ससार में प्रायः दुःख, चिन्ता, शोक-सताप आदि के कारण उत्पन्न होती हैं। यह गलत ढंग से सोचने, विचारों की पथभ्रष्टता, अनियमित रहन-सहन और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों से लापरवाही के परिणामस्वरूप अधिक उत्पन्न होती है। इसलिए जब तक इन बुनियादी दोषों को दूर नहीं किया जाएगा, उनका नष्ट होना दूभर है।”

विद्यार्थी यदि गणित के नियमानुसार सवाल हल न करे तो उसे सही उत्तर पाने की आशा नहीं होती किन्तु असख्य व्यक्ति ऐसे मिलेंगे जो दिन-रात तन्दुरुस्ती के नियमों को तोड़ते हैं, प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करते हैं और फिर तन्दुरुस्ती की भी उम्मीद रखते हैं। मानो जो बोंकर गेहूँ की फसल काटने के इच्छुक है। यह तो सब जानते हैं कि यदि घोड़े से पूरा-पूरा काम लेना है, उसे बड़ी तेजी के साथ दौड़ाना है तो यह आवश्यक है कि साइस उसको खूब नहलाए-धुलाए, उसकी मालिश करे वक्त पर घास दाना दे और उसे काफी आराम का मौका दे। किन्तु अपने व्यक्तित्व के बारे में भगवान की अपने हाथों से बनाई हुई मशीन के बारे में उनका यह विचार है कि यह तो यूँ ही चलती रहेगी, इसे तेल-मालिश, मनोरंजन और खेलकूद की कोई आवश्यकता नहीं है।

खाने-पीने और सोने की नियमित आदतों के बिना ही इनका काम चल सकता है। स्वास्थ्य पैदा करने वाले विचारों के बिना भी शरीर का यह घोड़ा काम दे सकता है। इसका अर्थ यह है कि विधाता के अपने हाथों से सृजित इस आश्चर्यजनक इंसानी मशीन का हम-आप अनुचित उपयोग करते हैं और यह उम्मीद रखते हैं कि यह हमेशा ठीक और चालू रहेगी, हम जो चाहेंगे वही करेगी, हमारी इच्छाओं और आज्ञाओं का पालन करेगी किन्तु फिर भी कब तक? आखिर एक दिन तो बेकार हो ही जाएगी। भावी शिक्षा लोगों को यह सिखाएगी कि वह एक दुर्बल अवयव को किस प्रकार बलवान बना सकते हैं? किस प्रकार एक ओर झुके हुए स्वभाव सतुलन प्राप्त कर सकते हैं और ठीक हो सकते हैं।

स्वीडन बर्ग का कथन है—“मानव का प्रत्येक विचार, मस्तिष्क के रिकार्ड

मे दर्ज होता है, हर इच्छा अंकित हो जाती है। मनुष्य इस प्रकार अपने शरीर, अपने जीवन की कहानी खुद लिखता है और इस प्रकार फरिश्ते हर व्यक्ति की आपबीती उसके शरीर में लिखी हुई पाते हैं।"—जिस प्रकार हम किसी दूसरी चीज की नींव रखते हैं, उसी प्रकार हमें स्वास्थ्य की बुनियादे भी रखनी चाहिए। अध्ययन तथा प्रेक्षण के पश्चात् हमें सर्वश्रेष्ठ व्यवहार क्रिया अपनानी चाहिए कि हम स्वास्थ्य के बारे में बातें करें और तन्दुरुस्ती के आदर्श को सर्वथा अपने सामने रखें। ठीक उसी प्रकार जैसे कानून के विद्यार्थी को हर घड़ी कानून की चिन्ता रहती है। वह बैठा है तो कानून की बातें करता है, सोचता है तो उसी की बातें, पढ़ता है तो कानून की किताबें पढ़ता है। यहाँ तक कि रहता भी ऐसी जगह है जहाँ कानूनदा रहते हैं।

स्वास्थ्य का प्रश्न वस्तुतः एक नैतिक प्रश्न है। जीवन नियमित रूप से व्यतीत करने और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का पालन करने से ही स्वास्थ्य-लाभ नहीं हो सकता। हमें सही और सिद्ध विचार के द्वारा स्वास्थ्य की आधार-शिला रखनी चाहिए।

यदि आपका विचार है कि आपकी तबीयत खराब है, आप चंगा अनुभव नहीं कर रहे तो फौरन अपने पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें। यह कोई कठिन काम नहीं, बल्कि बहुत सरल है। जब कभी आपके मन में बीमारी का विचार आने लगे—उसे फौरन दबा दें।

आपके मस्तिष्क से कोई आवाज आपकी सफलता के विरुद्ध उठे तो उसे उसी समय बाहर निकाल दें। सोचने और गौर करने का अवसर ही न दें, बस पहले उसे निकाल दें और उसके स्थान पर अपने मन में शक्ति, स्वास्थ्य तथा सुन्दरता की कल्पना अंकित कर लें। यदि ऐसा करेंगे और ऐसा करते रहेंगे तो आप अपने दिमाग को स्वस्थ, सौन्दर्य, शक्ति, सफलता तथा विजय के विचारों से भर लेंगे, जिसका फल यह होगा कि आपका शरीर शक्तिशाली और मस्तिष्क पुष्ट हो जाएगा। आप सफल तथा विजयी होंगे और आपके इर्द-गिर्द खुशी के फूल खिल उठेंगे।

□□□

# बुढ़ापा दूर भगाएँ



# बुढ़ापा दूर भगायें

हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं—एक फ्रांसीसी हकीम से किसी ने प्रश्न किया कि हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं? उसने उत्तर दिया कि इसके तीन कारण हैं—पहला यह कि हम खुली ओर हवादार जगह में व्यायाम नहीं करते। दूसरा—बहुत छोटे-छोटे कीटाणु जो वैज्ञानिकों की शब्दावली में 'जर्म्स' कहलाते हैं, हमारे अन्दर ही अन्दर विष फैलाते हैं, जिनको हमारी तबीयत दुर्बलता के कारण मार नहीं सकती और जो अन्ततः हमारी मृत्यु का कारण बनते हैं। तीसरा—मृत्यु का भय जो हमारा धैर्य छीन लेता है, हमारे सकल्यों को दुर्बल कर देता है और हमें समय से पहले ही वृद्धावस्था के समीप तक पहुँचा देता है। इन तीन कारणों में उसने व्यायाम के अभाव पर सर्वाधिक बल दिया है, और वह न्यायोचित भी है। ससार में यौवन तथा पुरुषत्व कायम रखने के लिए शारीरिक व्यायाम से बढ़कर कोई चीज नहीं। मानुषिक आवश्यकताओं में सबसे अधिक महत्व वायु को प्राप्त है। इसके बाद भोजन और तीसरे दर्जे पर स्वास्थ्य तथा व्यायाम की श्रेणी है।

हमें ताजी हवा, शुद्ध और पौष्टिक भोजन उचित मात्रा में मिलते रहने चाहिए, अन्यथा हम जीवित नहीं रह सकेंगे।

किन्तु मात्र जीवित रहना ही पर्याप्त नहीं, उसके साथ स्वास्थ्य तथा शक्ति का होना आवश्यक है और वह चीज व्यायाम के बिना नहीं प्राप्त हो सकती। इसके अतिरिक्त वृद्धावस्था की क्रिया रोकने के लिए भी व्यायाम अत्यावश्यक एवं अवश्यभावी है। प्रायः वयोवृद्ध का समय आ गया है, यौवन तथा सक्रियता की आग ठंडी पड़ चुकी है, मानसिक तथा शारीरिक अवयव जवाब दे रहे हैं तथा दिन-प्रतिदिन ससार की सक्रियताओं और घमाघमियों में भाग लेने के अयोग्य होते जा रहे हैं।

अतः अब उन्हें सरल साधारण कार्य करने चाहिए, बड़े तथा कठिन कार्यों में हाथ ही नहीं डालना चाहिए और नवयुवकों के लिए, जो स्वभावतया अधिक शक्तिशाली, स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट और चतुर होते हैं, स्थान रिक्त कर देना चाहिए। यही कारण है कि वह नवयुवकों, लड़कों और बालकों की किसी

चुनौती को स्वीकार नहीं करते। उन्हें व्यायाम तथा कसरत से स्वभावतया घृणा होती है, अधिक चलने-फिरने से उनका मन घबरा जाता है। इसलिए वह सुस्ती तथा आलस्य के दास बन जाते हैं। दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि वह मात्र इसलिए उन्नति के पोंत का लगर डाल देते हैं कि आयु की एक अवस्था-विशेष तक पहुँच जाते हैं। इसलिए उनकी प्रगति अवरुद्ध हो जाती है। उनके आलस्य के कारण उनके अवयव शिथिल और बेकार हो जाते हैं उनके शरीर के कोष अपने शत्रुओं का पूर्णतया सामना नहीं करते।

उनके शरीर में जितना विष एकत्रित होता रहता है, वे उसको भली-भाँति तोड़ नहीं सकते क्योंकि वह कम चलते हैं और उसका परिणाम यह होता है कि उनके वदन में बीमारी से लड़ने की सामर्थ्य नहीं रहती। उनके मस्तिष्क, उनके नाडीमंडल, उनके रग व रेशे के अन्दर के कोष समय से वर्षों पूर्व बेकार हो जाते हैं। प्रायः लोग स्वभावतः आलसी होते हैं। यदि रोटी, कपड़ा तथा अन्य बुनियादी व आवश्यक वस्तुएँ उन्हें विवश न करे तो वह अफ्रीका के अर्द्धसभ्य लोगों की भाँति हाथ-पैर तक न हिलाएँ और चुपचाप घर में बैठे रहें। घर में हाथ पर हाथ धरे बैठे रहना और उपन्यास या कहानियाँ पढ़कर समय व्यतीत कर देना सहज कार्य है, किन्तु बाहर निकलने और जीवन के चक्कर के छपेडे खाना बड़ा दूभर और दुर्गम है।

इसलिए तो अधिकतर लोग अपेक्षाकृत युवा भी होते हैं, वे इस शान्ति व सतोष के शिकार हो जाते हैं। बैठे रहने तथा कामकाज न करने की आदत डाल लेते हैं जिससे उनके स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है किन्तु उन्हें उसकी परवाह नहीं, उन्हें तो सरलता ही भाती है। गति जीवन है और व्यक्तिक्रम मृत्यु। जीवन का मूल नियम गति ही है किन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि बूढ़े लोग जवानों की भाँति दौड़ते फिरे या उसी तेजी तथा उत्साह से काम करें जैसा कि वे पहले करते थे। इसका मतलब केवल यह है कि स्वास्थ्य के लिए कुछ न कुछ शारीरिक व्यायाम और थोड़ा बहुत मानसिक कार्य आवश्यक है। प्रकृति का नियम है कि ईश्वर प्रदत्त शक्तियों से काम ले वरना वह छीन ली जाएगी। प्रकृति का यह सिद्धान्त भी मानसिक कोषों पर हावी है और वदन की कोठरियों पर जो सफलता की विशेषताओं, उदाहरणार्थ परिश्रम, धैर्य और कार्याभ्यास की मालिक है। प्रकृति हमसे वह वस्तु वापस से ले लेती है, जिसका

---

हम प्रयोग नहीं करते। केवल उसी वस्तु पर हमारा अधिकार रह सकता है जिसे हम काम में लाते रहे। यदि हम अपनी वाजुओं को महीनो निष्क्रिय रखें तो परिणाम यह होगा कि मांस का अधिकांश भाग गल जाएगा और मात्र हड्डियां शेष रह जाएगी।

इसी प्रकार मस्तिष्क के कोप भी आलस्य और व्यतिरेक का अभ्यास कर ले, फलस्वरूप दिमाग की कोठरियां सिकुड़ जाएगी, मानसिक अवयवों में हास आने लगेगा, वह बेकार हो जाएंगे।

□□□

# उदासीनता शत्रु है





# उदासीनता शत्रु है।

उदासीनता मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। यह एक प्रकार से आलस्य की बहिन है। आलस्य में तो आदमी आरामतलब हो जाता है। वह अपना काम थोड़ी ढिलाई या देर से शुरू करता है, पर उदासीनता में तो काम ही रुक जाता है।

किसी कार्य को सम्पन्न करने की इच्छा और समर्थ रखते हुए भी जब हम कार्य के प्रति उदासीन हो जाते हैं, तो एक प्रकार से हमारे कार्य की प्रगति रुक जाती है। हमारे कार्य का भविष्य अन्धकारमय हो जाता है। उसका कोई निश्चित कदम नहीं होता है। लापरवाही से थोड़ा मिलता-जुलता रूप उदासीनता का है। उदासीनता जब हमारे मन पर छा जाती है, तो हमारे चेहरे का ओज समाप्त हो जाता है। हमारा चेहरा बुझा-बुझा-सा हो जाता है। हमारा सारा उत्साह और मन का सारा उल्लास समाप्त हो जाता है। निराशा तो घेरती नहीं है, पर काम के प्रति हम उदासीन हो जाते हैं। थोड़ा-सा कर लिया, उस दिशा में हल्का-सा प्रयत्न कर लिया, फिर ठण्डे पड़ गए। रुचि समाप्त हो जाती है। अनिच्छा से जब हम कोई काम करते हैं, तो वह हमारे लिए बोझ लगता है। जब काम बोझ बन जाता है, तो हम उसे टालने लगते हैं या बेगार समझने लगते हैं। उदासीन व्यक्ति निराश और आलस्य से भरे व्यक्ति से कहीं ज्यादा बदतर माना गया है। उदासीन व्यक्ति तो अपने जीवन में इस तरह की ठोकर खाता है कि फिर उसका उठना, आगे बढ़ना एकदम असम्भव रहता है। उदासीनता आदमी को चलती-फिरती जिन्दा लाश के रूप में बना देती है। इसलिए उदासीनता को मन में भूलकर भी स्थान नहीं देना चाहिए। हमेशा अपना मन उत्साह और उमंग से भरा रहना चाहिए। इसी से आपको सुख मिलेगा। उदासीनता का शिकार व्यक्ति कहीं का भी नहीं रह जाता है। वह भवर में फसे आदमी के समान हमेशा चक्कर में पड़ा रहता है। उसका बड़ा कभी पार नहीं होता है। उसके काम में हमेशा गहन अन्धकार

फेला रहता है। इस ससार का कोई भी सुख उसको नहीं मिलता। वह हमेशा शराबी की तरह कदम-कदम पर लड़खड़ाता हुआ अपना जीवन व्यतीत करता है।

वह मनुष्य जो सदा प्रसन्न रहता है, बड़े से बड़े सकट में भी जिसके चेहरे की प्रसन्नता कम नहीं होती, वास्तव में वही सुखी और सफल है। उसे इस बात का पूरा विश्वास है कि यह जो सकट आया है, वह क्षणिक है। तुरन्त चला जाएगा। इसलिए वह प्रसन्न मुख से, मन से उस सकट का समय गुजारता है। प्रत्येक समझदार मनुष्य इस बात को जानता है कि मनुष्य का जीवन एक समान नहीं होता है, न दुःख में दुःखी। वह हमेशा अपनी एक-सी दशा बनाये रखता है। इसके विपरीत जो दुःख में अपना दुखड़ा रोते फिरते हैं, क्या वह अपने जीवन में सफल हो सकते हैं? ऐसे व्यक्ति कायर होते हैं, उनमें किसी भी कार्य को करने की क्षमता नहीं होती है।

आप पर दुःख आ गया। कोई मुसीबत का पहाड़ टूट गया। क्या आप बता सकते हैं कि आपके रोने से दुःख खत्म हो जायेगा? आपके उदासीन या मुँह लटका लेने से हट जायेगा? ऐसा तो इस जीवन में कदापि सम्भव नहीं है। जो दुःख का सामना करते हैं, उनके दुःख शीघ्र कट जाते हैं। जबकि उदासीनता या मुँह लटकाकर रहने वालों के दुःख काफी समय तक बने रहते हैं। एक प्रकार से यह मनोवैज्ञानिक सत्य भी है। अतएव जीवन में यदि आप कुछ करना चाहते हैं, तो सबसे पहले दुःख में भी मुस्कुराना और अपना चेहरा हसमुख रखना सीखिए। किसी को इस बात का पता भी न चले कि आप दुःखी हैं। आपको कोई दुःख करने, मुँह लटकाने से पेसा आ जाएगा? नहीं आ सकता। तब आपको लाभ क्या है? आप किसी भी कीमत पर महसूस न होने दें कि इस समय ऐसी दशा में है। पेसा पेदा करने का प्रयत्न करें।

प्रसन्नता के साथ रहे। मुँह लटकाने से तो लोग आपकी हालत जान जाएंगे और आपका मजाक उड़ाएंगे। इस कारण दुःख में भी प्रसन्न रहना, आपका एक गुण होना चाहिए। इस गुण के कारण कभी किसी को इस बात का पता ही न लग पाएगा कि आप किसी दुःख में हैं या नहीं। इस प्रकार आपको सदा प्रसन्न देखकर लोग समझेंगे कि आप जैसा सुखी दूसरा नहीं है। आप अपना दुःखी चेहरा दिखलाकर वास्तव में दूसरों के उपहास का माध्यम

बनते हैं। अधिक से अधिक यही होगा कि लोग आपके प्रति अपनी सहानुभूति व्यक्त करके यही कहेंगे कि बेचारा बड़ा दुखी है। इससे अधिक तो कोई कुछ आपके लिए नहीं कर सकता। जब आप वर्तमान में इस बात को जानते हैं कि यह दुख आपको भोगना ही है। आपके अलावा कोई और उसका भागी नहीं बन सकता, तो फिर इसके लिए आप अपना चेहरा क्यों भटकाते हैं? आप अपनी सूरत रोनी क्यों बनाते हैं इस प्रकार करने से तो आपका दुःख और बढ़ जाएगा। इसके साथ-साथ आपका मन निराशा से भर जायेगा। आपकी कार्यक्षमता भी कम हो जाएगी। जो दुःख दो दिन में कटने वाला होगा, वह आपकी इस हरकत से चार दिन में कटेगा। अपनी रोनी सूरत बनाकर, दुःख उदासीनता प्रकट कर आप अपने दुःख का समय बढ़ा लेते हैं।

आप दुःख या प्रतिकूल परिस्थितियों में अपना चेहरा उदास कर लेते हैं, अपना मन छोटा कर लेते हैं और निराशा से भर कर रह जाते हैं, क्या कभी आपने सोचा है कि इसमें नुकसान किसका होता है? ऐसा करके आप स्वयं अपने पेटों पर कुल्हाड़ी मारते हैं। अपना नुकसान और ज्यादा कर लेंगे। क्या जो कुछ हो चुका है, गुजर चुका है, आपके दुःख करने से बन सकता है? जब नहीं बन सकता है, तो फिर आपको क्या लाभ? इसलिए जो भी सकट आए, प्रतिकूल परिस्थितियाँ आए अपना मन सदा प्रसन्न रखना चाहिए। किसी को इस बात का अहसास तक न हो कि आप इस समय दुःख या किसी प्रकार की मुसीबत में हैं। तब आप देखेंगे कि वह सकट बहुत जल्दी आपके पास से चला जाता है। जब आप सकट को महसूस करेंगे तो वह जमा रहेगा। जितना महसूस करेंगे, उतना ही वह रहेगा। सकट या दुःख अथवा आ गई किसी परेशानी को देखकर महसूस कर घबराना नहीं चाहिए, वरन् होठों पर मुस्कान रख सब-कुछ झेलना चाहिए। मजा तो तब है, जब इस प्रकार की स्थिति आने पर और तेजी से, दुगुने परिश्रम से कार्य शुरू कर दिया जाये।

प्रसिद्ध दार्शनिक कार्लाइल का कहना है कि—“कुछ लोग जीवन भर कगाल बने रहने, दुःख उठाने के लिए पेदा होते हैं। ऐसे लोग न केवल अपना जीवन बर्बाद करते हैं, वरन् अपने आस-पास के लोगों को अपना दुखड़ा सुना-सुनाकर, अपनी हालत दिखला-दिखला कर उदासीनता, निराशा उत्पन्न करते हैं। अपने आस-पास के लोगों को भी हतोत्साहित करके वह एक प्रकार

का मानसिक जहर फेलाते हैं। अपने मिलने-जुलने वाले प्रत्येक व्यक्ति के मन में अन्धकारमय, निराशाजनक विचार पैदा करते रहते हैं। इस प्रकार वह अपनी उदासी का भयावह अन्धकार प्रत्येक व्यक्ति के मन में फेलाते हैं। उनको कुछ ऐसा विश्वास हो जाता है कि आनन्द नाम की वस्तु उनके लिए नहीं बनी है। उदासी किसी भी प्रकार से उनके मन से नहीं जाती है। ऐसे व्यक्ति निराश ही बने रहते हैं।" यह सब उनका वहम होता है। उनको अपनी वास्तविक शक्ति और क्षमता का ज्ञान नहीं होता है। सच तो यह है कि कोई मनुष्य इस दुनिया में दुःखी या दरिद्र बने रहने के लिए पैदा नहीं हुआ है। न ही किसी को अपनी उदासी, निराशा का अन्धकार फैलाने का अधिकार है, परमात्मा यह नहीं चाहता है। उसने केवल एक व्यवस्था बना रखी है, जैसा तुम करोगे, वैसा भोगोगे। इस व्यवस्था के कारण जैसा आप करते हैं, वैसा आप फल पाते हैं। तब इसमें रोना और दुःख करना किस काम का? अगर दुःख या कोई कष्ट आपको आया है, तो क्या वह अपने-आप आया है, किसी ने आप पर धोप दिया है? आपके दोनों आरोप गलत हैं। इस बात को अपना तटस्थ विवेचन कर आप स्वयं जान सकते हैं। एक व्यक्ति को आपको निश्चित तिथि पर कार्य करके देना है और वह तुरन्त आपको भुगतान करने पर राजी है। उसी दिन उसका बाहर जाने का भी कार्यक्रम है। अगर आप उस दिन कार्य पूरा करके न दें तो फिर ? भुगतान रुका व्यक्ति भी बाहर। अब आप दुःख उठाते हैं, तो इसमें दोष किसका है?

आप, हर प्रकार का जो भी परिणाम सामने आता है, उसके लिए उत्तरदायी हैं। इस कारण अपने ही फल पर आप दुःखी, निराश क्यों होते हैं? आपका अपना ही कर्म तो सामने आया है। आपको उदास, निराश होने का कोई अधिकार नहीं है। जैसा हमने बोया, वैसा फल पाया। अतएव जीवन में जब भी निराशा या उदासी के क्षण आये तो उनको मन पर अपना प्रभाव न डालने दें। सब अपना ही परिणाम मानकर प्रसन्नता के साथ उसको झेले। प्रायः बहुत से लोग उदास और निराश होने पर हाथ पर रखकर बैठ जाते हैं, मक्खियाँ मारने लगते हैं। यह जीवन की सबसे बड़ी पराजय है। इस प्रकार कभी भी नहीं करना चाहिए।

दार्शनिक इमर्सन का कहना है कि—“आनन्द और उत्साह से भरा जीवन

ही हमारी मानसिक उन्नति और सभ्यता का लक्षण है।" जिस मनुष्य के मन में आनन्द और उत्साह नहीं है, वह एक जीवित मुर्दे के समान है। आनन्द और उत्साह से ही हम हर सुख प्राप्त कर सकते हैं। उदासीनता तो जीवन को खोखला कर देती है। उदासीनता मनुष्य का परमशत्रु है। इसको जिसने भी अपने गले लगाया वह मुर्दे के समान हो जाता है। सभ्य-जगत में निराश और उदासीन व्यक्ति को कोई स्थान नहीं मिलता है। उदासीनता मनुष्य के लिए धीमा जहर है। इस जहर से हर समझदार मनुष्य को बचना चाहिए।

अनेक व्यक्तियों के असफल होने के कारण यही है। मनोविज्ञान की दृष्टि से मनुष्य का मन एक रहस्यमय रचना है।

इस मन में कई प्रकार के विकार आते हैं। इसको मनोविकार कहा जाता है। उदासीनता को भी एक प्रकार के मनोविकार की मंजा दी गयी है। मनुष्य की असफलता के कारण नाना प्रकार के मनोविकार भी हुआ करते हैं। अपने मनोविकारों पर नियन्त्रण न रख पाने के कारण ही हमारे अपने बहुत से कार्य असफल हो जाया करते हैं। हम मनोविकारों के गुलाम बन जाते हैं। खिन्नता या उदासीनता एक प्रकार से सबसे बड़ा मनोविकार है।

खिन्नता या उदासीनता हमारा सारा उत्साह मार डालती है। हम निखट्टू बन जाते हैं। कुछ करने का मन नहीं करता है।

हम निराशाजनक दशा में रहने लगते हैं। हमारी सारी महत्वाकांक्षाएँ, हमारे सारे कार्यक्रम धरे रह जाते हैं। अपने मनोविकारों के दास बनकर हम अपना सुन्दर जीवन नष्ट कर डालते हैं।

उदासीनता, खिन्नता जैसे मनोविकारों के कारण मनुष्य की निर्णय शक्ति क्षीण हो जाया करती है। वह सटीक और कर्मठ निर्णय नहीं ले पाता है। उसकी बुद्धि साधारण बातों से चकरा जाया करती है। अपना मार्ग स्पष्ट रूप से नहीं देख पाता है और एक भटके हुए राहियों के समान इधर-उधर मारा-मारा फिरता है। अभी भी उदासीन नहीं होना चाहिए, हमेशा उत्साह से अपना मन भरे रखना चाहिए। उदासी आपके मार्ग का सबसे बड़ा रोड़ा है। प्रायः उदासीनता के कारण आप हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाते हैं। काम में मन नहीं लगता है। मन उचाट हो जाता है। थोड़ा-सा काम किया फिर रुक गए।

तेजी से काम करने का मन नहीं करता है। इसी कारण आपकी प्रगति का मार्ग रुक जाता है। मानसिक शक्तियाँ छितरा जाया करती हैं। एकाग्रचित्त होकर आप कोई सही निर्णय नहीं ले सकते हैं। आपका मन दुविधाओं और नाना प्रकार की शकाओं से भर जाता है। मन की अस्थिर दशा हो जाती है और आप कुछ भी कर सकने का निर्णय नहीं कर पाते हैं। यही सब तब आपकी विपत्ति, दुःख और असफलता के कारण बन जाते हैं। आपका सम्पूर्ण भविष्य अन्धकारमय हो जाता है।

उदासीनता से छुटकारा पाना पहला कर्तव्य है। जब भी कोई आपका काम न बने, मन टूट जाए, असफलता सामने आ जाये तो आप उस समय अपने मन और मस्तिष्क को एकदम स्थिर रखें। स्वयं को शान्त रखें। उस समय बोखला जाने या उदासीन होकर निराश बैठ जाने से काम तो न बनेगा। उस समय समय से काम लें। इस बात को तय कर लें कि जो हो गया है, अब उसको बदला नहीं जा सकता है। जब बदला नहीं जा सकता है, तो बोखलाने, छटपटाने से क्या लाभ है? आपकी जेब में सौ रुपये का नोट था, गिर गया। अब वह मिलने का नहीं। आपके रोने, बौखलाने, छटपटाने से क्या वह नोट आपकी जेब में आयेगा? यह तो असम्भव बात है। वह आने से रहा। तब आपको यह सब करने की क्या आवश्यकता है? घर की कोई सुन्दर क्रॉकरी अगर किसी के हाथ से टूट गयी तो क्या आपके चीखने, उस व्यक्ति को पीटने से वह जुड़ जाएगी या वापस आ जायेगी? जब ऐसा नहीं हो सकता, तो फिर यह सब करने से आपको लाभ क्या है? इसी कारण आप अपने मन को नियन्त्रण में रखें, समय से काम लें। ऐसा करने लगेगे, तब आप में अपने-आप एक परिवर्तन हो जायेगा। बहुत से ऐसे कार्य आपको लगेगे, च्यर्थ हैं। आप में एकाग्रता और क्षमता आ जायेगी। इधर-उधर व्यर्थ समय गवाना दूर हो जायेगा।

आप अपना एक सिद्धान्त बना लें। कोई भी कार्य आपको करना हो, तो पहले सोच लें कि क्या करना है और कैसे करना है, उसका लाभ क्या है? इस प्रकार के प्रश्नों का जो भी उत्तर मिलेगा, वह सही होगा और आप उस

---

पर अमल करके अपना जीवन बना सकते हैं। व्यर्थ की बहुत-सी परेशानियों से आपकी रक्षा हो सकती है।

परमात्मा तो सदा यही चाहता है कि हर मनुष्य अपने मन पर वश रखे। चंचल मन को अपने वश में रखने की शक्ति भी भगवान ने प्रत्येक मनुष्य को दी है। अब अगर हम मनुष्य उसका सही उपयोग न कर सकें तो इसमें परमात्मा का क्या दोष है। ईश्वर रूठा है या भाग्य खराब हो गया है, इस प्रकार की बातें फिर आप अपनी दुर्बलताओं पर पर्दा डालते हैं। आप इस बात को क्यों नहीं देखते कि इसमें वात क्या है? इसके लिए परमात्मा या भाग्य को दोष देने की क्या आवश्यकता है? आप स्वयं अपने को दोषी मानें और तब लगन से फिर से उस कार्य को करें। देखें कैसे वह काम नहीं बनता है। होता यह है कि एक जरा-सा भी झटका लगते ही हम चारों खाने चित्त हो जाया करते हैं। अपना सारा साहस गवा बैठते हैं।

अपने मन का द्वार सदा, उत्साह, उमंग और आनन्द के लिए खुला रखिये। उदासीनता को पास न फटकने दीजिये। पूरे मनोयोग से ही काम करिये। आधे-अधूरे मन से किया गया कोई भी कार्य सफल नहीं हो सकता है। मन के तमाम विकारों पर अपना नियन्त्रण रखें। जब तक आप अपना व्यवहार इस प्रकार का न रख सकेंगे, तब तक आपका सफल होना, आगे बढ़ पाना एकदम ही असम्भव है।

ईश्वर ने सभी प्रकार के गुण और क्षमाताएँ प्रत्येक मनुष्य को प्रदान की हैं, परमात्मा ने किसी को भी किसी भी प्रकार से वंचित नहीं रखा है। बहुत ही निष्पक्षता और ईमानदारी के साथ उसने सबको सब-कुछ दिया है। यह वात अलग है कि आप उसको जान न पायें। परमात्मा ने सब-कुछ आपके भीतर रख दिया है। आप उसका उपयोग न करें तो बेचारा परमात्मा क्या कर सकता है? अपना शरीर देखिए। परमात्मा ने किस प्रकार बनाया है? आपके रक्त में रोग के कीटाणुओं से लड़ने की शक्ति दी है। आपके रक्त के लाल कण यही कार्य करते हैं। खान-पान शुद्ध रखने से लाल कण बनते हैं।

अगर आप अपना खान-पान शुद्ध नहीं रखे और लाल कण न बने, आप रोग घेर लें, तो इसमें दोष किसका है? ईश्वर ने आपकी आखों की रक्षा लिए पलके बनायी है। जरा भी कुछ जा नहीं पाता है। चला गया तो आँक का पानी गलाकर एक ओर फेंक देगा। आपके शरीर पर स्थान-स्थान बाल इसी कारण है। परमात्मा ने आपके शरीर का भी पूरा ख्याल रखा इसके साथ ही आपको सारी शक्तियाँ दी हैं।

उन वैज्ञानिकों का जीवन तो आप देखिए, जो एक से एक आविष्कार गये हैं। अपनी प्रयोगशालाओं में वह जाने कितनी बार असफल हुए हों जाने कितनी बार वह झल्लाहटों से भरे होंगे। जाने कितनी बार असफल हाथ लगने पर अपना सिर पीटा होगा, पर क्या वह निराश होकर बैठ गए उन्होंने अपने काम से हाथ खींच लिया ? रेडियम का आविष्कार करने लिये क्यूरी दम्पति को तीन-सौ प्रयोग करने पड़े थे। हर वैज्ञानिक कठोरतम परिश्रम करना पड़ा, तब कहीं जाकर वह आविष्कार करने में सक्षम हो सके। इनके जीवन से हमको प्रेरणा लेनी चाहिए कि किस प्रकार निरसर्प कर, हिम्मत न हार वह यह सब करने में लगे रहे। उनके समान व परिश्रम करना हम भी सीख लें।

बार-बार की असफलताओं के बावजूद वह कभी उदासीन होकर बैठे। हाथ पर हाथ रखकर बैठे नहीं रह गये।

उदासीनता को अपने पास फटकने तक न दिया।

वैज्ञानिक एडीसन अल्वा ने अपनी आत्मकथा में लिखा है—“जब मेरा प्रयोग असफल हो जाता था, तब-तब मुझे बहुत झुझलाहट होती थी तुरन्त उस पर काबू करना मैंने सीख लिया था। उदासीनता को पास न देता था और असफलता पर ही विचार करता हुआ नये सिरे से सोचने लगता था कि ऐसी क्या गलती बाकी रह गयी है, जिस कारण यह काम बन पा रहा है। इस प्रकार मैं गलतियाँ तलाश करने लगता था। फलतः ए



वाद एक गलतिया दूर करता जाता और आश्चर्य से तब मे पाता कि मेरा आविष्कार सफल हो गया हे।" सफलता का यही रहस्य हे। जब अधिकतम आविष्कार करने वाले विज्ञ जीवन मे सफलता पा गये तो हमारे काम तो उनके मुकाबले काफी छोटे हे। हम तो उनके परिश्रम के मुकाबले बहुत कम परिश्रम से अपने काम बना सकते हे। सत्तार के बहुत से सफल महापुरुषों ने यह बात कही हे कि जब भी आप उदासीनता पाने लगे, निराशा मडराने लगे, तो उत्साह भग न करे और तत्काल उसके कारण पर विचार करें। इस प्रकार आपका मन बहकने से बच जायेगा, आप मनोविकारो के शिकार न हो सकेगे—सबमुब मन पर काबू करने का यह अचूक नुस्खा है।

आदमियो को कमजोरी का पुलता माना गया हे। अवगुणो की खान कहा गया हे। इस कारण इनका मुकाबला करना हर एक के लिये सम्भव नहीं हे। फिर भी प्रयास तो करना ही चाहिए। मन पर काबू जरूर पाना चाहिये। मन पर काबू न रखने से तो सब-कुछ गडबड हो सकता हे। विपत्ति म भी सुख का अनुभव करना, विपरीत परिस्थितियो मे भी मुस्कुराना एक कला हे।

यही एक प्रकार से ईश्वर का भजन भी है। उसकी शक्तियो को पहचानना और उनके मुताबिक काम करना क्या ईश्वरीय प्रार्थना नहीं है? हम उनके प्रति कृतज्ञता इस प्रकार प्रकट करते है, तो वह प्रसन्न ही होता हे। घन्टा-घडियाल, आरती, नामोच्चारण से बढकर यह आराधना है।

अपने मन पर नियन्त्रण रखे। मन के तमाम मनोविकारो को भगा दे और नुबटो नागरा मंडार

एव वाचनाल।

१६ समाप्त :र

